Oregon
SCIENTIFIC

Smart Trainer - Heart Rate Monitor
Model: SE139

USER MANUAL

SMART TRAINER - HEART RATE MONITOR

MODEL: SE139

USER MANUAL

CONTENTS

Introduction 2
- Smart Training Program 2
- Fitness Index 3
- Training Tips 4

The Receiver Watch 4
The Heart Rate Chest Belt 6
Effective Range 6
General Operation 7
- Backlight 7
- Operating Modes 7
- How To Set The Real-time Clock 7
- How To Use The Alarm Clock 7
- How To Use The Second Zone Time 7

Heart Rate Monitoring 7
- User Profile 7
- Display Of Fitness Index 8
- Before Starting The Smart Training Program 8
- Starting The Smart Training Program 8
- How To Train With The Stopwatch 9
- How To Recall Training Data 9

Use In The Water 10
Battery Replacement 10
Precautions 11
Specifications 12
About Oregon Scientific 12
EU-Declaration Of Conformity 12

INTRODUCTION

Congratulations on your purchasing the Smart Trainer - Heart Rate Monitor. The Smart Trainer - Heart Rate Monitor is a feature-packed precision device. Apart from monitoring your heart rate and calorie and fat consumption while training, it is capable of deriving the optimum training program for you basing on your target activity score.

The products come with a heart rate chest belt and a receiver watch complete with the functions of a real-time clock, stopwatch and back light.

SMART TRAINING PROGRAM

It is important you know your maximum heart rate (MHR), training zone, upper heart rate limit and lower heart rate limit before you begin. They help you achieve the maximum health benefits out of your workout. Your Smart Trainer - Heart Rate Monitor was equipped with a SMART TRAINING PROGRAM that your own MHR could be determined so that your own upper and lower limit was set automatically throughout the training process.

Or you can set your own upper and lower limit using the following as a reference guide.

You may estimate your MHR using the following formula:

Men	220 - age = MHR
Women	230 - age = MHR

There are generally three training zones. They are health benefited and related to your MHR as follows:

50%	Moderate Activity
60%	Weight Management
70%	Aerobic Zone
80%	Anaerobic Threshold Zone
90%	Red Line Zone (maximum capacity)
100%	

The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your MHR by the percentages of the selected training zone.

For example:

For a 40-year-old man to train for health maintenance,

His Upper Heart Rate Limit	(220 - 40) x 70% = 126 (beats per minute)
His Lower Heart Rate Limit	(220 - 40) x 60% = 108 (beats per minute)

For a 30-year-old woman to train for aerobic exercise,

Her Upper Heart Rate Limit	(230 - 30) x 80% = 160 (beats per minute)

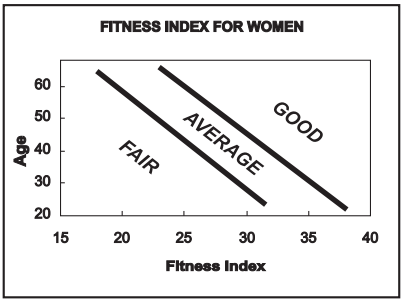
Her Lower Heart Rate Limit (230 - 30) x 70% = 140 (beats per minute)

The SMART TRAINING PROGRAM will guide you through the warm up exercise to the end of the training exercise. Throughout the whole training process you may check the calories consumed and % of fat burn (from which it could show the percentage of calories came from burning fat).

FITNESS INDEX

Your Smart Trainer - Heart Rate Monitor will generate a fitness index based on your aerobic fitness, or your capacity to engage any forms of aerobic exercise, dependent and limited by the body's ability to deliver oxygen to the working muscles in training. It is often measured by maximum oxygen uptake (VO2 Max), which is defined as the highest amount of oxygen that can be utilized when exercising at an increasingly demanding level. The lungs, heart, blood, circulatory system, and working muscles are all factors in determined VO2 Max. The unit of VO2 Max is ml/kg.min.

Generally, the fitness range lies between 13 to 53 depend on ages. The higher the index, the fitter you are. (Refer to the following diagram for reference.)

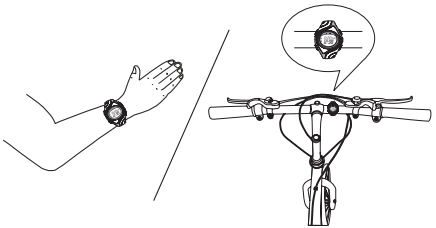


TRAINING TIPS

- Identify your training goal, be it to lose weight, keep fit, improve health or compete with a friend.
- Select a training activity you enjoy. Varying your exercises can make your training more interesting.
- Start slowly.
- Exercise regularly. Twenty to 30 minutes each and three to four times a week for a healthier cardiovascular system.
- Gradually steps up your training zone as you become fitter.
- Always allow at least five minutes before and after training within your exercise zone for warm-up and cool-down.
- The health maintenance zone has the lowest training intensity. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
- The aerobic exercise zone increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories and can last longer.
- The anaerobic exercise zone generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds more muscle and cannot be maintained for a long time.
- Measure your pulse after training. Then repeat the procedure again after three minutes. If it does not return to its normal resting pulse, you might have trained too hard.
- Always check with your doctor before starting a vigorous training program.

THE RECEIVER WATCH

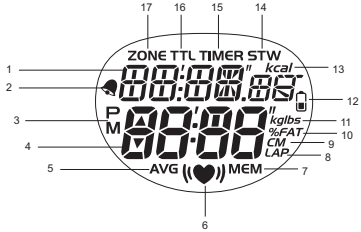
You can wear it on your wrist or strap it to your bike or exercise machine.



Control Button On The Receiver Watch

1. **MEM / LAP BUTTON**
   Displays training records or marks a lap in stopwatch mode
2. **MODE BUTTON**
   Changes the operating mode
3. **ST/SP/+ BUTTON**
   Monitors the training program and the stopwatch or changes a value in setting mode
4. ☀
   Activate backlight
5. **SET BUTTON**
   Holds to enter the setting mode or changes a value in setting mode or displays the calorie and fat consumption in training

LCD



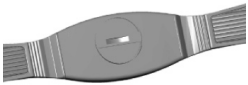
1. Displays texts and numerical values
2. 🔔: Indicates alarm is On
3. A M / P M : 12 hour clock
4. Displays texts and numerical values
5. **AVG**: Average heart rate display
6. (♥): Indicates a heart rate reading is detected
7. **MEM**: Indicates exercise data is displayed
8. *LAP*: Indicates lap memory record
9. *CM*: Height unit
10. *%FAT*: Percentage of fat burn
11. *kglbs*: Weight unit
12. 🔋 or 🪫: Indicates battery power is low
13. *kcal*: Calorie unit

14. **STW**: Indicates you are in Stopwatch Mode or the stopwatch is running
15. **TIMER**: Indicates training programme is activated
16. **TTL**: Indicates the total exercise time
17. **ZONE**: Indicates zone time is displayed

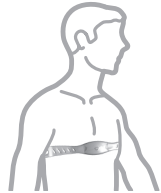
THE HEART RATE CHEST BELT

The heart rate chest belt is used to count your heartbeat and transmit the data to the receiver watch. To put it on,

1. Wet the conductive pads on the underside of the heart rate chest belt with few drops of water or a conductive gel to ensure a solid contact.



2. Strap the heart rate chest belt across the chest. Adjust the strap until the heart rate chest belt sits snugly below the pectoral muscles for an accurate heart rate signal.



HINTS

- The position of the heart rate chest belt affects its performance. Move the heart rate chest belt along the strap for the best transmission. Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it takes the heart rate chest belt a while to function steadily. This is normal as sweat could improve the contact with the skin.

EFFECTIVE RANGE

The heart rate chest belt and receiver watch will start transmitting and receiving signals once batteries are in place. Both units should be worn or mounted within an effective distance of 62.5 centimeters (25 inches). If the signals have become unsteady,

- Shorten the distance between the heart rate chest belt and receiver watch.
- Re-adjust the position of the heart rate chest belt.
- Check the batteries. Replace them when necessary.

GENERAL OPERATION

BACKLIGHT

To activate backlight:
Press ☀ to turn backlight On for 5 seconds.

NOTE The backlight function will not operate if " " or " " is displayed.

OPERATING MODES

The receiver watch has six operating modes for real-time, alarm time, second zone time, user profile, SMART TRAINING PROGRAM and stopwatch.

Refer to **FIG. 1** to toggle between the operating mode.

HOW TO SET THE REAL-TIME CLOCK

Refer to **FIG. 2** to set the real time clock.

NOTE The Smart Trainer - Heart Rate Monitor comes with 50 years auto calendar. It is no need to set the days-of-the-week nor the dates every month.

HOW TO USE THE ALARM CLOCK

Refer to **FIG. 3** to set the alarm clock.

To activate or deactivate the alarm, press **SET** while the alarm time is displayed. The alarm indicator will appear when the function is activated (**FIG. 3a**).

When the alarm clock is activated, it will turn on at the set time every day. Press any button to stop the alarm for the day. The alarm clock is still active and will turn on again the following day.

HOW TO USE THE SECOND ZONE TIME

The second zone time is useful in keeping track of another time zone. The time zone is set using the same procedure as the real-time clock (**FIG. 2a**).

HEART RATE MONITORING

USER PROFILE

You have to first enter your user profile to benefit from the SMART TRAINING PROGRAM and fully utilize the Smart Trainer - Heart Rate Monitor functions.

Refer to **FIG. 4** to enter your user profile (gender, age, weight, height & activity score).

Activity Score

It represents your general physical activity.

If you do not usually participate in programmed recreation sports or exercise, your score is 0 (low).

If you participate two or three times a week for a total of around one hour in recreation or working requiring modest physical activity, such as golf, horseback riding, callisthenics, gymnastics, table tennis, bowling, weight lifting, yard work etc., your score is 1 (medium).

If you actively and regularly participate in heavy physical

exercise, such as running, jogging, swimming, cycling, boxing, skipping rope, running on the spot or engaging in vigorous aerobic activity type exercise such as tennis, basket ball or handball, your score is 2 (high).

DISPLAY OF FITNESS INDEX

Your fitness index will be displayed just after the user profile is entered. Or you can display your fitness index by pressing **MEM** while the user profile mode is displayed (all data in the user profile should be entered first). (**FIG. 4a**)

BEFORE STARTING THE SMART TRAINING PROGRAM

Once you have entered all the parameters for your user profile, you need to set the target activity and exercise time for your training. Refer to **FIG. 5** for the procedure.

NOTE

1. Make sure you fill in the target activity level and all the parameters in your user profile. Otherwise, the calorie count and fat consumption rate will not be available in training.
2. You can leave out the heart rate limits as desired. The SMART TRAINING PROGRAM will automatically select the optimal figures according to the parameters input.
3. Should you choose to enter the heart rate limits, be sure the lower limit does not exceed the higher limit.
4. A flashing ▼ or ▲ will appear if the lower or upper limit is exceeded (**FIG. 6**). When the heart rate limit alert is activated, a beeping warning signal will be heard whenever lower or upper limit is exceeded.

STARTING THE SMART TRAINING PROGRAM

Once all is done, press **ST/SP/+** to activate the smart training program (**FIG. 7**). To display the calorie consumed and % fat burn, press **SET** at any time once the SMART TRAINING PROGRAM is started.

The SMART TRAINING PROGRAM starts with an automatic 5 minute warm-up session. This prepares you for the training ahead. Your current heart rate will be displayed.

Three short beeps mark the end of the warm-up session. You might skip the warm-up and start your exercise directly. To do so follow the procedure as shown in **FIG. 7a**. You may hear three short beeps once again the preset exercise time is reached.

NOTE

1. SMART TRAINING PROGRAM could be stopped at any time during the exercise. It cannot be resumed. Once it is stopped, it could be only restarted for another training section.
2. You can also let the SMART TRAINING PROGRAM running in the background while using other functions except the stopwatch function. The TIMER

indicator will flash to indicate the SMART TRAINING PROGRAM is still active.

3. The SMART TRAINING PROGRAM and stopwatch can be operated one at a time only.

HOW TO TRAIN WITH THE STOPWATCH

Before starting the stopwatch you need to set the target activity. (**FIG. 8**)

After finish setting the target activity, you may start exercise with the stopwatch. (**FIG. 9**)

When the stop watch has stopped running, press **MEM** to display the following data in sequence:

- The stretch of exercising time within the training zone.
- Total exercising time and average heart rate.
- Calorie consumed and % fat burn.

NOTE

1. Make sure you fill in all the parameters. Otherwise, the calorie count and % fat burn will not be available in training.
2. You can leave out the heart rate limits as desired. The SMART TRAINING PROGRAM will automatically select the optimal figures according to the parameter inputs.
3. Should you choose to enter the heart rate limits, be sure the lower limit does not exceed the higher limit.
4. A flashing ▼ or ▲ will appear if the lower or upper limit is exceeded (**FIG. 6**). When the heart rate limit alert is activated, a two-beep warning signal will be heard whenever lower or upper limit is exceeded.
5. You can also let the stopwatch running in the background while using other functions except the SMART TRAINING PROGRAM. The STW indicator will flash to indicate the stopwatch is still active.
6. The SMART TRAINING PROGRAM and stopwatch can be operated one at a time only.

HOW TO RECALL TRAINING DATA

To recall the Calories and % Fat Burn

You may check the calories consumed and % fat burn during the exercise or after the exercise. In the SMART TRAINER PROGRAM refers to **FIG. 10** to recall the calories consumed and % fat burn during exercise and after exercise respectively.

In the stop watch mode refers to **FIG. 9a** to recall the calories consumed and % fat burn during exercise. To recall the calories consumed and % fat burn after exercise refer to **FIG. 9b**.

To recall the LAP memory

The following information will be stored in the LAP memory:

- The stretch of exercising time within the training zone.

- Total exercising time and average heart rate.
- Calorie consumed and % fat burn.

You may store up to 44 lap memories into the Smart Trainer - Heart Rate Monitor. These 44 lap memories will share a total 99:59:59 memory record. Refer to **FIG. 11** to recall various lap memory record.

USE IN THE WATER

The SE139 is water-resistant up to 50 meters (164 feet).

	RAIN SPLASHES ETC	SHOWERING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING/ SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING/ SURFING/ WATER SPORTS	SNORKELING/ DEEP WATER DIVING
50M / 164 FEET	OK	OK	OK	OK	NO

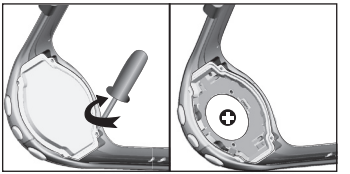
NOTE Set the watch before exposing it to excessive water. Pressing the keys while in the water or during heavy rainstorms may cause water to enter the watch.

BATTERY REPLACEMENT

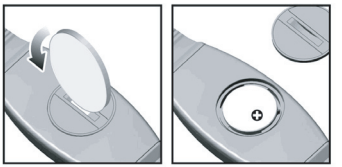
The SE139 uses a CR2032 lithium battery for the receiver watch and a CR2032 for the heart rate chest belt. Both are included with the unit.

When the battery of the receiver watch is running low, the low battery indicator will light up. As for the heart rate chest belt, it stops transmitting signals when the battery is dry.

To change the battery, refer to the following diagram,



WATCH



CHEST BELT

Note on Battery: Batteries included (if any) are for demonstration purpose only. For optimal daily-usage, application of new alkaline batteries are recommended.

PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use lukewarm water and mild soap to clean the watch. Never use the products in hot water or store them when wet.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device. Have your watch serviced by an approved service center annually.
- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

NOTE Features and accessories will not be available in all countries. For more information, please contact your local retailer.

SPECIFICATIONS

Time	: 12hr /24hr
Date	: DD-MM or MM-DD and days-of-the-week
Year	: 2001 - 2050 (auto-calendar)
Zone time	: (+)23 - (-)23 hour
Stop watch	: 00:00’00’’ - 99:59’59’’
Lap counter	: 44 laps share 00:00’00’’ - 99:59’59’’ recording time
Alarm	: daily alarm, heart rate zone alert alarm
Measuring range	: 30 - 240 bpm
Heart rate zone limit	: 30 - 240 bpm
Smart Training Program timer	: 00:00’00’’ - 99:59’59”
Calories calculation	: 0 - 9,999 kcal
% fat burn calculation	: 0 - 100%
Receiver watch power	: 1 x CR2032
Heart rate chest belt power	: 1 x CR2032
Operation temperature	: 0°C - 40°C (32°F - 104°F)
Storage temperature	: -20°C - 60°C (-4°F - 140°F)
Water resistance	: not actuating keys to 50m

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products. If you’re in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit: www2.oregonscientific.com/service/support.asp

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Smart Trainer - Heart Rate Monitor (Model SE139) is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

SMART TRAINER - HERZFREQUENZMONITOR

MODELL: SE139

BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

Einführung 2
Intelligentes Trainingsprogramm 2
Fitness-index 3
Trainings-tips 4
Die Empfängeruhr 4
Der Brustgurt Für Die Herzfrequenzmessung 6
Effektiver Übertragungsbereich 6
Einsatz Allgemein 7
Hintergrundbeleuchtung 7
Betriebsmodi 7
Normalzeit Einstellen 7
Der Einsatz Der Alarmuhr 7
Der Einsatz Der Zweiten Zeitzone Der Weltzeituhr 7
Herzfrequenzüberwachung 7
Benutzerprofil 7
Anzeige Des Fitness-index 8
Bevor Sie Das IntelligenteTrainingsprogramm Beginnen 8
Das Intelligente Trainingsprogramm Starten 9
Trainieren Mittels Der Stoppuhr 9
Anzeige Der Trainingsdaten 10
Verwendung Im Wasser 10
Batteriewechsel 11
Vorsichtsmaßnahmen 11
Technische Daten 12
Über Oregon Scientific 13
EU-Konformitätserklärung 13

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf des Smart Trainer - Herzfrequenzmonitor. Der Smart Trainer - Herzfrequenzmonitor ist ein Präzisionsgerät mit zahlreichen Funktionen. Das Gerät überwacht nicht nur Ihre Pulsfrequenz, sondern auch den Kalorienverbrauch und den Fettabbau während des Trainings und kann zudem auch ein optimales Trainingsprogramm, basierend auf Ihrem aktuellen Fitnessgrad, erstellen.

Das System besteht aus einem Brustgurt zur Pulsfrequenzmessung und einer Empfängeruhr mit Normalzeituhr, Stoppuhr und Anzeigebeleuchtung.

INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre maximale Herzleistung (MHR), und die Trainingszone, d.h. den oberen und unteren Grenzwert für die Pulsfrequenz kennen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Diese Werte helfen Ihnen dabei den maximalen Gesundheitsgewinn aus Ihrem Trainingsprogramm zu schöpfen.

Ihr Smart Trainer - Herzfrequenzmonitor ist mit einem INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMM ausgerüstet, das Ihnen dabei helfen kann Ihre maximale Herzleistung (MHR) so zu bestimmen, dass die oberen und unteren Grenzwerte für die Herzleistung der angegebenen Trainingsstufe automatisch während des gesamten Trainingsprozesses eingestellt werden.

Sie können aber den oberen und unteren Grenzwert auch gemäß der nachfolgenden Faustregel selbst ermitteln.

Schätzen Sie Ihre maximale Herzleistung mittels der folgenden Formel ein:

Männer 220 - Alter = Maximale Herzleistung

Frauen 230 - Alter = Maximale Herzleistung

Es gibt drei Trainingszonen, deren Nutzen für die Gesundheit und die Beziehung zur maximalen Herzleistung unten beschrieben wird:

50%	
60%	Mäßige Antrengung
70%	Gewichtsregulierung
80%	Aerobe Zone
90%	Anaerobe Grenzzone
100%	Rote Zone (max. Kapazität)

Ihre Herzfrequenz-Obergrenze und -Untergrenze berechnen Sie, indem Sie Ihre persönliche maximale Herzfrequenz (MHR) mit dem Prozentsatz der gewählten Trainingszone multiplizieren.

Beispiele:

Für einen 40-jährigen Mann, der Training zur Gesundheitsförderung betreibt, gilt Folgendes:

Herzfrequenz-Obergrenze (220 - 40) x 70 % = 126 (Schläge pro Minute)

Herzfrequenz-Untergrenze (220-40) x 60% = 108 (Schläge pro Minute)

Für eine 30-jährige Frau, die Aerobic-Training betreibt, gilt Folgendes:

Herzfrequenz-Obergrenze	(230 - 30) x 80 % = 160 (Schläge pro Minute)
Herzfrequenz-Untergrenze	(230 - 30) x 70 % = 140 (Schläge pro Minute)

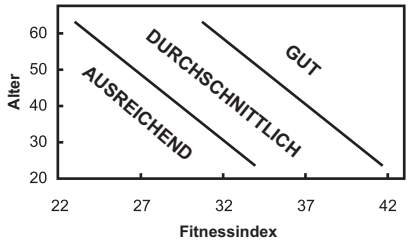
Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM führt Sie von den Aufwärmübungen bis zum Ende Ihres Trainings. Während des gesamten Vorgangs können Sie die verbrauchten Kalorien anzeigen lassen. Der Prozentwert zeigt dabei den Anteil der Kalorien, die über die Fettverbrennung dem Körper bereitgestellt wurden.

FITNESS-INDEX

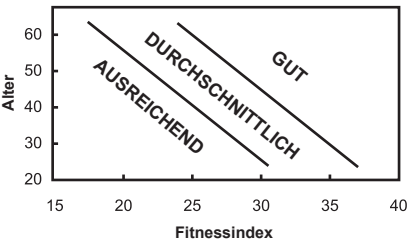
Ihr Smart Trainer - Herzfrequenzmonitor erzeugt einen Fitness-Index basierend auf Ihrer aerobischen Fitness, oder Ihre Kapazität an einer Form aerobischer Übungen teilzunehmen, abhängig und begrenzt durch die Fähigkeit des Körpers Sauerstoff an die Muskeln während des Trainings zu transportieren. Diese wird oft auch als maximale Sauerstoffaufnahme (VO 2 Max.) bezeichnet, und ist definiert als die Höchstmenge von Sauerstoff, die während eines fortlaufend anspruchsvolleren Trainingsprogramms genutzt werden kann. Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die Arbeitsleistung der Muskeln sind Teilfaktoren, die alle einen Einfluss auf den Faktor VO 2 Max. haben. Die Einheit des Wertes VO 2 Max ist ml/kg pro min.

Im Allgemeinen liegt der Fitnessbereich, abhängig vom Alter, zwischen 13 und 53. Je höher der Index, um so fitter sind Sie. (Beachten Sie hierzu bitte das nachfolgende Diagramm.)

FITNESSINDEX FÜR MÄNNER



FITNESSINDEX FÜR FRAUEN

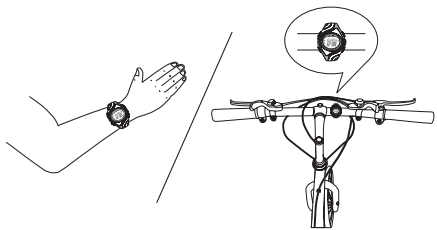


TRAININGS-TIPS

- Bestimmen Sie den Zweck Ihres Trainings; Gewichtskontrolle, Fitness, Gesundheit oder Vergleich mit einem Freund.
- Wählen Sie eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht. Die Variierung Ihrer Übungen kann Ihr Training interessanter machen.
- Beginnen Sie langsam.
- Trainieren Sie regelmäßig. Jeweils 20 bis 30 Minuten pro Tag und dreimal oder viermal die Woche, um die Allgemeinbefindlichkeit der Herzkranzgefäße zu verbessern.
- Steigern Sie die Trainingsanforderungen mit ansteigender Fitness.
- Führen Sie stets 5 Minuten lang Aufwärm- und Auslaufübungen durch, nachdem Sie in der Trainingszone trainiert haben.
- Die Gesundheitszone ist die Zone mit der niedrigsten Trainingsintensität. Diese Zone eignet sich hervorragend für Anfänger und diejenigen, die das Herzkranzgefäßsystem stärken möchten.
- Die aerobische Übungszone steigert die Muskelkraft und verbessert die Ausdauer. In dieser Zone trainiert der Körper innerhalb des Sauerstoffaufna hmevermögens, verbrennt mehr Kalorien und Sie können die Übungen länger durchhalten.
- Die anaerobische Zone betont einen Zugewinn an Schnelligkeit und Leistung. In dieser Zone trainieren Sie über der Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Körpers und es wird dadurch mehr Muskelmasse aufgebaut; Sie können jedoch nicht sehr lange in dieser Übungszone trainieren.
- Messen Sie den Puls nach jedem Trainingsdurchgang. Wiederholen Sie den Vorgang nach jeweils drei Minuten. Wenn der Herzschlag anschließend nicht wieder auf die Ruhefrequenz absinkt, dann haben Sie zu hart trainiert.
- Suchen Sie stets einen Arzt auf, bevor Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

DIE EMPFÄNGERUHR

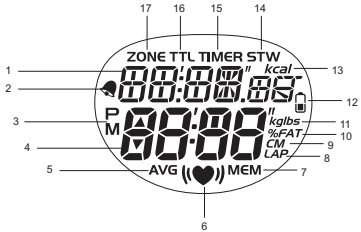
Sie können die Uhr an Ihrem Handgelenk tragen, oder diese an Ihrem Fahrrad oder einem Übungsgerät befestigen.



Die Bedientasten der Empfängeruhr

1. **MEM / LAP Taste**
   Anzeigen der aufgezeichneten Trainingswerte, oder feststellen einer Rundenzeit im Stoppuhrmodus
2. **MODE Taste**
   Umschalten zwischen den Betriebsmodi
3. **ST / SP / + Taste**
   Überwacht das Trainingsprogramm und die Stoppuhr, oder Einstellen von Werten im Einstellmodus
4. **Taste**
   Schaltet die EL-Anzeigebeleuchtung
5. **SET Taste**
   Halten Sie die Taste gedrückt, um den Einstellmodus aufzurufen, oder um die Anzeigestellen für die Einstellung aufzurufen; Anzeige des Kalorien- und Fettabbaus während des Trainings

LCD



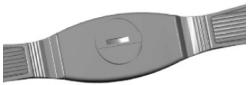
1. Zeigt Texte und Zahlenwerte an
2. : Alarm ist aktiviert
3. A / P M / M: 12-Stundenuhr
4. Zeigt Texte und Zahlenwerte an
5. **AVG**: Anzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz
6. : Ein Messwert der Herzfrequenz wird erfasst
7. **MEM**: Gibt an, dass die Trainingsdaten angezeigt werden
8. ***LAP***: Gibt gespeicherte Rundenzeiten an
9. ***CM***: Einheit für Körpergröße
10. ***%FAT***: Prozentsatz der Fettverbrennung
11. ***kglbs***: Einheit für Körpergewicht
12. or : Ladung der Batterie ist niedrig

13. *kcal*: Einheit für Kalorien
14. **STW**: Gibt an, dass Sie sich im Stoppuhr-Modus befinden oder die Stoppuhr ausgeführt wird
15. **TIMER**: Gibt an, dass ein Trainingsprogramm aktiviert ist
16. **TTL**: Gibt die gesamte Trainingszeit an
17. **ZONE**: Gibt an, dass die Zonenzeit angezeigt wird

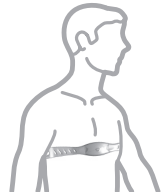
DER BRUSTGURT FÜR DIE HERZFREQUENZMESSUNG

Der Brustgurt für die Herzfrequenzmessung misst und überträgt die Messdaten an die Empfängeruhr. Legen Sie den Brustgurt wie folgt an:

1. Feuchten Sie die leitenden Auflageflächen an der Innenseite des Gurts mit etwas Wasser oder Leitgel an, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.



2. Schnallen Sie sich den Gurt um. Stellen Sie den Gurt so ein, dass dieser sicher über den Brustmuskeln anliegt, so dass das Herzschlagsignal zuverlässig gemessen und gesendet werden kann.



HINWEISE

- Die Position des Brustgurts hat einen Einfluss auf dessen Funktion. Verschieben Sie den Gurt so, dass ein optimaler Kontakt gewährleistet ist. Vermeiden Sie Zonen mit starkem Brusthaar.
- In trockenem, kaltem Klima dauert es einige Zeit, bis die Übertragung der Werte stabil ist. Dies ist normal, da Schweiß die Leitfähigkeit der Haut erhöht.

EFFEKTIVER ÜBERTRAGUNGSBEREICH

Der Sender des Brustgurts und die Empfängeruhr funktionieren, sobald Sie Batterien einlegen. Beide Geräte sollten sich in einem Abstand von nicht mehr als 62.5 cm (25 Zoll) voneinander befinden. Falls die Signale nicht mehr zuverlässig empfangen werden, dann:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen dem Sendeteil des Brustgurts und der Empfängeruhr.

- Stellen Sie die Position des Sendeteils am Brustgürtel ein.
- Überprüfen Sie die Batterien. Wechseln Sie die Batterien aus, falls nötig.

EINSATZ ALLGEMEIN

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

So aktivieren Sie die Hintergrundbeleuchtung:

Drücken Sie auf ☼, um die Hintergrundbeleuchtung 5 Sekunden lang einzuschalten.

HINWEIS Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn " " oder " " angezeigt wird.

BETRIEBSMODI

Diese Empfängeruhr verfügt über sechs Betriebsmodi: diese sind Normalzeit, Alarmzeit, zweite Zeitzone, Benutzerprofil, INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM und Stoppuhr.

Beachten Sie **ABB. 1** für Hinweise zum Umschalten zwischen den Betriebsmodi.

NORMALZEIT EINSTELLEN

Beachten Sie **ABB. 2** für Hinweise zur Einstellung der Normalzeituhr.

HINWEIS Die Modelle Smart Trainer - Herzfrequenzmonitor sind mit einer 50-jährigen, automatischen Kalenderuhr ausgerüstet. Sie müssen die Wochentage nicht manuell einstellen.

DER EINSATZ DER ALARMUHR

Beachten Sie **ABB. 3**, für Hinweise zur Einstellung der Alarmzeit. Betätigen Sie **SET** (EINSTELLEN) während die Alarmzeit angezeigt wird, um die Alarmfunktion zu aktivieren oder zu deaktivieren. Der Alarm-Indikator erscheint, wenn diese Funktion aktiviert ist. (**ABB. 3a**)

Der Alarm ertönt täglich, wenn die Alarmfunktion aktiviert ist. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Alarm einen Tag abzuschalten. Die Alarmfunktion bleibt aktiviert, und der Alarm ertönt zur eingestellten Zeit erneut am nächsten Tag.

DER EINSATZ DER ZWEITEN ZEITZONE DER WELTZEITUHR

Mittels der zweite Zeitzone können Sie sich die Uhrzeit in einer anderen Weltzeitzone anzeigen lassen. Die Zeit für die zweite Zeitzone kann genau wie die Normalzeit eingestellt werden. (**ABB. 2a**)

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

BENUTZERPROFIL

Bevor Sie die Funktionen des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS der Modelle Smart Trainer

- Herzfrequenzmonitor nutzen können, müssen Sie ein Benutzerprofil eingeben.

Beachten Sie **ABB. 4**, um Ihr Benutzerprofil einzugeben (Geschlecht, Alter, Gewicht, Körpergröße & Aktivitätsprofil).

Aktivitätsprofil

Das Aktivitätsprofil repräsentiert Ihren allgemeinen Fitnessgrad.

Wenn Sie unter normalen Umständen an keinem Übungs- oder Trainingsprogramm teilnehmen, dann sollten Sie “0” (niedrig) eingeben.

Wenn Sie zwei- bis dreimal die Woche eine sportliche Aktivität mit einer Dauer von ca. 1 Stunde betreiben, wie z.B. Golf, Reiten, Bewegungsübungen, Gymnastik, Tischtennis, Bowling, Gewichtheben, Gartenarbeit, usw., dann ist Ihre Einstufung hier “1” (mittel).

Wenn Sie aktiv und regelmäßig anspruchsvolle körperliche Übungen ausführen, wie z.B. Dauerlaufen, Laufen, Schwimmen, Radfahren Boxen, Seilspringen, Standlaufen oder aerobische Sportarten wie z.B. Tennis, Basketball oder Handball, dann ist Ihre Einstufung hier “2” (hoch).

ANZEIGE DES FITNESS-INDEX

Ihr Fitness-Index wird unmittelbar nach der Eingabe des Benutzerprofils angezeigt. Sie können sich Ihren Fitness-Index auch mittels er **MEM** -Taste anzeigen lassen, während die Uhr im Benutzerprofilmodus funktioniert (alle Daten des Benutzerprofils sollten jedoch zuerst eingegeben werden.) (**ABB. 4a**)

BEVOR SIE DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN

Nachdem Sie alle Parameter für Ihr Benutzerprofil eingegeben haben, müssen Sie eine Aktivität und die Übungszeit für Ihr Training eingeben. Beachten Sie **ABB. 5** für ausführliche Hinweise hierzu.

HINWEIS

1. Stellen Sie sicher, daß das Aktivitätsprofil und alle Parameter des Benutzerprofils eingegeben wurden. Andernfalls kann der Kalorien- und Fettabbau während des Trainings nicht berechnet werden.
2. Sie können die oberen und unteren Grenzwerte für die Pulsfrequenz vernachlässigen. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM errechnet automatisch die optimalen Werte für diese Parameter.
3. Wenn Sie Werte für den oberen und unteren Herzfrequenzwert eingeben, dann müssen Sie sicherstellen, daß der Wert für den oberen Grenzwert größer ist als der Wert für den unteren Grenzwert.
4. Die Indikatoren ▼ oder ▲ erscheinen, wenn der obere oder untere Grenzwert überschritten werden (**ABB. 6**). Wenn ein Grenzwertalarm ausgelöst wird, ertönt ein Piepton, sobald der obere oder untere Grenzwert überschritten werden.

DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM STARTEN

Betätigen Sie **ST / SP / +**, um das intelligente Trainingsprogramm zu starten (**ABB. 7**). Betätigen Sie **SET**, um sich jederzeit den Kalorienund Fettabbau in % anzeigen zu lasen, sobald das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM gestartet wurde.

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM beginnt automatisch mit einer 5-minütigen Aufwärmzeit. Diese bereitet Sie auf das bevorstehende Training vor. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird angezeigt.

Drei kurze Pieptöne ertönen, sobald die Aufwärmzeit abgelaufen ist. Sie können die Aufwärmzeit auslassen, und sofort mit dem Training beginnen. Beachten Sie die nachfolgenden Hinweise unter **ABB. 7a**, um mit dem Training ohne vorhergehende Aufwärmzeit zu beginnen. Sie hören erneut drei kurze Pieptöne, sobald die programmierte Übungszeit abgelaufen ist.

HINWEIS

1. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM kann jederzeit während der Übungen angehalten werden. Sie können ein Programm nicht fortsetzen. Wenn das Programm angehalten wurde, können Sie nur mit einem neuen Trainingsabschnitt beginnen.
2. Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM auch im Hintergrund weiterlaufen lassen, während Sie die anderen Funktionen der Uhr nutzen, ausgenommen der Stoppuhrfunktionen. Der TIMER-Indikator blinkt, und zeigt an, dass das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM läuft.
3. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM und die Stoppuhr können nicht gleichzeitig aktiviert werden.

TRAINIEREN MITTELS DER STOPPUHR

Bevor Sie die Stoppuhr starten, müssen Sie die Trainingsstufe einstellen. (**ABB. 8**)

Nach der Einstellung der Trainingsstufe können Sie mit den Übungen mittels der Stoppuhr beginnen. (**ABB. 9**)

Betätigen Sie **MEM**, um die folgenden Daten anzuzeigen, sobald die Stoppuhr nicht mehr läuft:

- Die Trainingszeit innerhalb der Trainingszone.
- Die Gesamttrainingszeit und die durchschnittliche Herzfrequenz.
- Kalorien- und Fettabbau in %.

HINWEIS

1. Geben Sie alle Parameter ein. Andernfalls kann der Kalorien- und Fettabbau während des Trainings nicht angezeigt werden.
2. Die Eingabe der Grenzwerte für die obere und untere Herzleistung ist optional. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM ermittelt diese Parameter automatisch selbst.

3. Wenn Sie Werte für den oberen und unteren Herzfrequenzwert eingeben, dann müssen Sie sicherstellen, dass der Wert für den oberen Grenzwert größer ist als der Wert für den unteren Grenzwert.
4. Die Indikatoren oder erscheinen, wenn der obere oder untere Grenzwert überschritten werden (**ABB. 6**). Wenn ▼ ein ▲ Grenzwertalarm ausgelöst wird, ertönt ein Piepton, sobald der obere oder untere Grenzwert überschritten wird.
5. Sie können die Stoppuhr auch im Hintergrund weiterlaufen lassen, während Sie andere Funktionen, ausgenommen des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS nutzen. Der “STW”-Indikator blinkt und zeigt an, dass die Stoppuhr im Hintergrund läuft.
6. Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM und die Stoppuhr können nicht gleichzeitig aktiviert werden.

ANZEIGE DER TRAININGSDATEN

Aufrufen des Kalorien- und Fettabbaus in %

Sie können den Kalorien- und Fettabbau in % jederzeit während der Übungen oder nach den Übungen abrufen.

Beachten Sie **ABB. 10** während das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM läuft, und nach Abschluss des Programms.

Beachten Sie **ABB. 9a**, um den Kalorien- und Fettabbau in % während der Übungen anzuzeigen. Beachten Sie **ABB. 9b** für die Anzeige des Kalorien- und Fettabbaus.

Anzeigen der gespeicherten LAP Rundenzeiten

Die folgenden Informationen sind im LAP Rundenzeitspeicher festgehalten:

- Die Übungszeit innerhalb der Trainingszone.
- Die Gesamtübungszeit und die durchschnittliche Herzfrequenz.
- Kalorien- und Fettabbau in %.

Der Smart Trainer - Herzfrequenzmonitor speichert bis zu 44 Rundenzeiten. Diese 44 Rundenzeiten dürfen zusammengerechnet maximal ein Zeitintervall von 99:59:59 Sekunden lang sein. Beachten Sie **ABB. 11**, um die verschiedenen Rundenzeiten aufzurufen.

VERWENDUNG IM WASSER

Die Uhr SE139 ist bis zu 50 Meter (164 Fuß) wasserfest.

	REGEN-SPRITZER USW.	DUSCHEN (NUR WARMES/ KALTES WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN/ FLACHES WASSER	TAUCHEN IN FLACHEM WASSER/ SURFEN/ WASSER-SPORT	SCHNORCHELN IN TIEFEM WASSER TAUCHEN
50M	OK	OK	OK	OK	NEIN

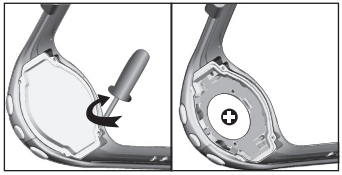
HINWEIS Stellen Sie die Uhr ein, bevor Sie sie im Wasser benutzen. Wenn Sie die Tasten im Wasser oder bei heftigem Regen drücken, kann Wasser in das Gerät gelangen.

BATTERIEWECHSEL

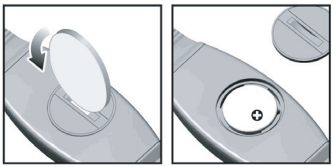
Die Modelle SE139 verwenden eine Lithiumbatterie des Typs CR2032 für die Uhr, und eine Lithiumbatterie des Typs CR2032 für den Herzfrequenzsender. Die Batterien werden für beide Geräte mitgeliefert.

Sobald die Batterie der Empfängeruhr schwächer wird, leuchtet der Batteriestandindikator auf. Der Sender des Brustgurts sendet keine Signale mehr, wenn die Batterie leer ist.

Bitte beachten Sie für den Batteriewechsel das nachfolgende Diagramm:



UHR



BRUSTGÜRTEL

VORSICHTSMASSNAHMEN

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch:

- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können. Verwenden Sie das Produkt niemals in heißem Wasser und lagern Sie es nicht in feuchtem Zustand.

- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.
- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.
- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltungen, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Zentrale warten.
- Entsorgen Sie das Produkt nicht im allgemeinen Hausmüll, sondern ausschließlich in den dafür vorgesehenen kommunalen Sammelstellen, die Sie bei Ihrer Gemeinde erfragen können.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Anleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Bedienungsanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden.

HINWEIS Eigenschaften und Zubehör nicht in allen Ländern verfügbar. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler vor Ort.

TECHNISCHE DATEN

Zeitanzeige	: 12 Std. / 24-Stundenformat
Datum	: TT-MM oder MM-TT und Wochentage
Kalenderbereich	: 2001-2050 (automatischer Kalender)

Zeitzonen	: (+23) - (-23)
Stoppuhr	: 00:00’00” - 99:59’59”
Rundenzähler	: 44 Runden; Gesamtspeicherzeit 00:00’00” - 99:59’59”
Alarm	: Täglicher Alarm; Alarm für Herzleistungsgrenzwerte
Herzleistungsgrenzwerte	: 30 - 240 Schläge / Minute (Trainingszoneneinstellbereich)
Messbereich Herzleistung	: 30 - 240 Schläge / Minute
Trainingsprogramm-Timer	: 00:00’00” - 99:59’59”
Kalorienberechnung	: 0 - 9999 cal
Berechnung des Fettabbaus	: 0 - 100%
Empfängeruhrbatterie	: 1 x CR2032
Batterie Brustgurt	: 1 x CR2032
Betriebstemperatur	: 0°C - 40°C (32°F - 104°F)
Aufbewahrungstemperatur	: -20°C - 60°C (-4°F - 140°F)
Wasserfestigkeit	: 50m; ohne Tastenbetätigung

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.de und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website:
www2.oregonscientific.com/about/international.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass das Smart Trainer - Herzfrequenzmonitor (Modell: SE139) mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinien EMC 89/336/CE. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

SMART TRAINER - MONITOR DE RITMO CARDIACO MODELO: SE139

MANUAL DE USUARIO

CONTENIDOS

Introducción **2**
Programa De Entrenamiento Smart 2
Índice De Estado Físico 3
Consejos Para El Entrenamiento 3
El Reloj Receptor **4**
La Banda Con Sensor De Frecuencia Cardiaca **6**
Gama Eficaz **6**
Funcionamiento General **7**
Retroiluminación 7
Modos De Funcionamiento 7
Cómo Ajustar El Reloj De Tiempo Real 7
Cómo Utilizar El Reloj De Alarma 7
Cómo Utilizar El Segundo Huso Horario 7
Control De La Frecuencia Cardiaca **7**
Perfil Del Usuario 7
Visualización Del Índice De Estado Físico 8
Antes De Iniciar El Programa De Entrenamiento Smart 8
Inicio Del Programa De Entrenamiento Smart 9
Entrenamiento Con El Cronómetro 9
Cómo Recuperar Los Datos De Entrenamiento 10
Uso En El Agua **11**
Información Sobre Las Pilas **11**
Precauciones **11**
Especificaciones Mantenimiento **12**
Sobre Oregon Scientific **13**
Declaración De Conformidad UE **13**

INTRODUCCIÓN

Enhorabuena por adquirir el Smart Trainer - Monitor de Ritmo Cardiaco. El Smart Trainer - Monitor de Ritmo Cardiaco es un dispositivo de precisión multifunciones. Además de monitorizar la frecuencia cardiaca y el consumo de calorías y de grasa mientras entrena, es capaz de derivar el programa de entrenamiento óptimo para el usuario basándose en la puntuación de actividad objetiva.

Los productos se suministran con banda de frecuencia cardiaca y un reloj receptor completo con las funciones de reloj de tiempo real, cronómetro y luz de fondo.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART

Antes de empezar, es importante que conozca su frecuencia cardiaca máxima (MHR), su zona de entrenamiento y su límite de frecuencia cardiaca superior e inferior. Estos datos le ayudarán a conseguir los beneficios de salud máximos de la sesión de entrenamiento.

El Smart Trainer - Monitor de Ritmo Cardiaco incorpora un PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART, capaz de determinar la MHR del usuario, que establece automáticamente el límite superior e inferior durante toda la sesión de entrenamiento.

Alternativamente, usted puede establecer su propio límite superior e inferior aplicando los valores siguientes a modo de guía de referencia. Puede estimar su MHR por medio de la fórmula siguiente:

Hombres	220 – edad = MHR
Mujeres	230 – edad = MHR

En general, existen tres zonas de entrenamiento. Los beneficios para la salud y su relación con la MHR son los siguientes:

50%	
60%	Actividad moderada
70%	Control de peso
80%	Zona aeróbica
90%	Zona umbral anaeróbica
100%	Zona de línea roja (capacidad máxima)

Los límites inferior y superior del ritmo cardíaco se calculan multiplicando su RCM por los porcentajes de la zona de entrenamiento seleccionada.

Ejemplo :

Para el entrenamiento de un varón de 40 años para mantenimiento de la salud:

Su límite superior de ritmo cardíaco	(220 - 40) x 70% = 126 (latidos por minuto)
Su límite inferior de ritmo cardíaco	(220 - 40) x 60% = 108 (latidos por minuto)

Para el entrenamiento de una mujer de 30 años en ejercicio aeróbico:

Su límite superior de ritmo cardíaco	(230 - 30) x 80% = 160 (latidos por minuto)
Su límite inferior de ritmo cardíaco	(230 x 30) x 70% = 140 (latidos por minuto)

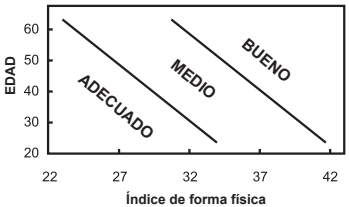
El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART le guiará desde el precalentamiento hasta el final del ejercicio de entrenamiento. Durante todo el proceso de entrenamiento, puede comprobar el consumo de calorías y el porcentaje de grasa quemada (a partir de lo cual se puede mostrar el porcentaje de calorías obtenido de la grasa quemada).

ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO

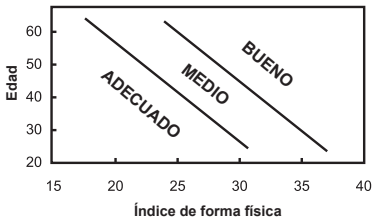
El Smart Trainer - Monitor de Ritmo Cardiaco genera el índice de estado físico basándose en su capacidad aeróbica, o su capacidad de practicar cualquier forma de ejercicio aeróbico, que depende y está limitado por la facultad del cuerpo de suministrar oxígeno a los músculos que trabajan durante el entrenamiento. A menudo, se mide por el consumo máximo de oxígeno (VO2 Máx), lo cual se define como la mayor cantidad de oxígeno que puede utilizarse cuando se hace ejercicio a un nivel cada vez más exigente. Los pulmones, el corazón, la sangre, el sistema circulatorio y los músculos en actividad son todos factores determinantes del VO2 Máx. La unidad de VO2 Máx es ml/kg.min.

Por lo general, los márgenes correspondientes al estado físico de la persona se encuentran entre 13 y 53, de acuerdo con la edad. Cuanto más alto sea el índice, mejor será el estado físico de la persona. (Remítase al diagrama siguiente para referencia).

ÍNDICE DE FORMA FÍSICA PARA HOMBRES



ÍNDICE DE FORMA FÍSICA PARA MUJERES



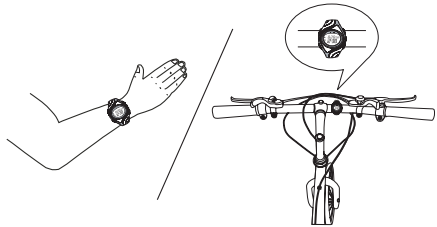
CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO

- Identifique su objetivo de entrenamiento: adelgazamiento, mantenerse en forma, mejorar la salud o competir con un amigo.

- Seleccione una actividad de entrenamiento que le resulte agradable. Varíe los ejercicios para hacer el entrenamiento más interesante.
- Empiece lentamente.
- Haga ejercicio regularmente. Veinte a treinta minutos cada día, tres a cuatro veces por semana para mejorar el sistema cardiovascular.
- Incremente gradualmente la zona de entrenamiento a medida que mejora la forma física.
- Antes y después de entrenar, permanezca siempre al menos cinco minutos dentro de su zona de ejercicio para precalentamiento y relajamiento de los músculos.
- La zona de mantenimiento de salud tiene la intensidad de entrenamiento más baja. Es buena para los principiantes y para aquellas personas que quieren fortalecer el sistema cardiovascular.
- La zona de ejercicio aeróbico aumenta la fortaleza y la resistencia. Actúa dentro de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede durar más.
- La zona de ejercicio anaeróbico genera velocidad y potencia. Actúa en o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, refuerza la musculatura y no puede mantenerse durante mucho tiempo.
- Tómese el pulso después de entrenar. A continuación, repita el procedimiento otra vez después de tres minutos. Si el pulso no regresa a su pulso normal de reposo, es posible que haya entrenado con demasiada intensidad.
- Consulte siempre al médico antes de iniciar un programa vigoroso de entrenamiento.

EL RELOJ RECEPTOR

Puede llevarse en la muñeca o amarrarse a la bicicleta o aparato de ejercicio.



Botones de control del reloj receptor

1. **BOTÓN DE MEM / LAP**

   Muestra los registros de entrenamiento o marca una vuelta en el modo de cronómetro.

2. **BOTÓN DE MODE**

   Cambia de modalidad de funcionamiento.

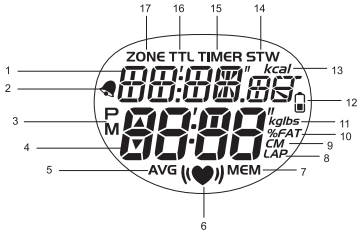
3. **BOTÓN ST / SP / +**

   Monitoriza el programa de entrenamiento y el cronómetro o cambia un valor en el modo de ajuste.

4. ☀:
   Activar retroiluminación.

5. **BOTÓN DE SET**
   Se pulsa para entrar en el modo de ajuste o cambia un valor en el modo de ajuste o muestra el consumo de calorías y grasa durante el entrenamiento.

LCD



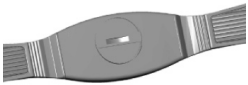
1. Muestra textos y valores numéricos
2. 🔔: Indica que la alarma está activada
3. **A** / **P** **M** / **M**: Reloj de 12 horas
4. Muestra textos y valores numéricos
5. **AVG**: Pantalla de ritmo cardíaco medio
6. (♥): Indica que se detecta una lectura de ritmo cardíaco
7. **MEM**: Indica que se muestran datos del ejercicio
8. ***LAP***: Indica registros de vuelta guardados
9. ***CM***: Unidad de altura
10. ***%FAT***: Porcentaje de grasas quemadas
11. ***kglbs***: Unidad de peso

12. or : Indica que la pila se está acabando
13. *kcal*: Unidad de caloría
14. **STW**: Indica que está en modo cronómetro o que el cronómetro está en marcha
15. **TIMER**: Indica que el programa de entrenamiento está activado
16. **TTL**: Indica el tiempo de ejercicio total
17. **ZONE**: Indica que se muestra el huso horario

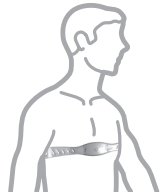
LA BANDA CON SENSOR DE FRECUENCIA CARDIACA

Esta banda se utiliza para contar los latidos y transmitir los datos al reloj receptor. Para colocársela:

1. Humedezca las almohadillas conductoras de la cara interior de la banda con unas gotas de agua o con gel conductor para asegurar un buen contacto.



2. Abróchese la banda sobre el pecho. Ajuste la banda hasta que esté colocada cómodamente debajo de los músculos pectorales para obtener una señal exacta de la frecuencia cardiaca.



CONSEJOS

- La posición de la banda de frecuencia cardiaca afecta su rendimiento. Mueva el sensor de frecuencia cardiaca a lo largo de la banda para obtener la mejor transmisión. Evite las áreas con mucho vello.
- En climas secos y fríos, la banda de frecuencia cardiaca tarda un rato en funcionar uniformemente. Esto es normal ya que el sudor podría mejorar el contacto con la piel.

GAMA EFICAZ

La banda de frecuencia cardiaca y el reloj receptor empezarán a transmitir y recibir señales una vez que las pilas estén colocadas. Ambas unidades deben colocarse o montarse dentro de una distancia eficaz de 62.5 centímetros (25 pulgadas). Si las señales se vuelven irregulares:

- Acorte la distancia entre la banda sensora y el reloj receptor.
- Reajuste la posición de la banda de frecuencia cardiaca.
- Compruebe las pilas. Cámbielas si fuese necesario.

FUNCIONAMIENTO GENERAL

RETROILUMINACIÓN

Para activar la función de retroiluminación:
Pulse para encender la retroiluminación durante 5 segundos.

NOTA La función de retroiluminación no se activará si la pantalla muestra " "o " ".

MODOS DE FUNCIONAMIENTO

El reloj receptor tiene seis modos de funcionamiento para tiempo real, hora de alarma, segundo huso horario, perfil del usuario, PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART y cronómetro.

Remítase a la **FIG. 1** para alternar el modo de funcionamiento.

CÓMO AJUSTAR EL RELOJ DE TIEMPO REAL

Remítase a la **FIG. 2** para ajustar el reloj de tiempo real.

NOTA El Smart Trainer - Monitor de Ritmo Cardiaco se suministra con calendario automático de 50 años. No se necesita ajustar los días de la semana.

CÓMO UTILIZAR EL RELOJ DE ALARMA

Remítase a la **FIG. 3** para ajustar el reloj de alarma.

Para activar o desactivar la alarma, pulse **SET** mientras la hora de alarma aparece en la pantalla. El indicador de alarma aparecerá cuando la función está activada (**FIG. 3a**).

Cuando el reloj de alarma está activado, la alarma sonará a la hora fijada cada día. Pulse cualquier botón para parar la alarma para dicho día. El reloj de alarma seguirá activado y la alarma volverá a sonar al día siguiente.

CÓMO UTILIZAR EL SEGUNDO HUSO HORARIO

Esta función es útil para comprobar la hora en otro huso horario. El huso horario se ajusta por el mismo procedimiento que el reloj de tiempo real (**FIG. 2a**).

CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA

PERFIL DEL USUARIO

Primero debe introducir su perfil de usuario para beneficiarse del PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART y utilizar completamente las funciones del Smart Trainer - Monitor de Ritmo Cardiaco.

Remítase a la **FIG. 4** para introducir su perfil de usuario (sexo, edad, peso, estatura y puntuación de actividad).

Puntuación de actividad

Representa su actividad física general.

Si no participa habitualmente en deportes recreativos o ejercicios programados, su puntuación es 0 (baja).

Si participa dos o tres veces por semana por un total de aproximadamente una hora en actividades recreativas o trabajo que requieran una actividad física media, como por ejemplo, golf, equitación, calisténica, gimnasia, tenis de mesa, bolos, levantamiento de pesos, trabajo de taller, etc., su puntuación es 1 (media).

Si participa activa y regularmente en ejercicio físico intenso, como carrera, footing, natación, ciclismo, remo, cuerda de saltar, carrera sobre pista o ejercicios de intensa actividad aeróbica, como por ejemplo, tenis, baloncesto o balonmano, su puntuación es 2 (alta).

VISUALIZACIÓN DEL ÍNDICE DE ESTADO FÍSICO

El índice de estado físico aparecerá en la pantalla inmediatamente después de introducir el perfil del usuario. Alternativamente, puede mostrar el índice de estado físico pulsando **MEM** (MEMORIA) mientras se visualiza el modo de perfil de usuario (primero deben introducirse todos los datos en el perfil de usuario). (**FIG. 4a**).

ANTES DE INICIAR EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART

Una vez que haya introducido todos los parámetros para el perfil de usuario, necesita establecer la actividad objetiva y el tiempo de ejercicio para la sesión de entrenamiento. Remítase a la **FIG. 5** para el procedimiento.

NOTA

1. Asegúrese de rellenar el nivel de actividad objetiva y todos los parámetros en el perfil de usuario. De lo contrario, no podrá comprobar el consumo de calorías y de grasa durante el entrenamiento.
2. Puede ignorar los límites de frecuencia cardiaca si lo desea. El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART seleccionará automáticamente las cifras óptimas de acuerdo con los parámetros introducidos.
3. Si desea introducir los límites de frecuencia cardiaca, asegúrese de que el límite inferior no exceda del superior.
4. El símbolo ▲ o ▼ destellante aparecerá si se ha excedido el límite superior o inferior (**FIG. 6**). Cuando la alerta de límite de frecuencia cardiaca está activada, un pitido de aviso sonará cada vez que se exceda el límite superior o inferior.

INICIO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART

Una vez que se hayan introducido todos lo datos, pulse **ST/SP/+** para activar el programa de entrenamiento "Smart" (**FIG. 7**). Para ver el consumo de calorías o la grasa quemada, pulse **SET** en cualquier momento una vez que el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART haya empezado.

El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART empieza con una sesión automática de precalentamiento de 5 minutos. Esto le prepara para el entrenamiento. La frecuencia cardiaca actual aparecerá en la pantalla.

Tres pitidos cortos señalan el final de la sesión de precalentamiento. Puede saltarse la sesión de precalentamiento y empezar a entrenar directamente. Para ello, siga el procedimiento mostrado en la **FIG. 7a**. Podría oír tres pitidos cortos una vez que haya llegado al tiempo de ejercicio prefijado.

NOTA

1. Puede parar el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART en cualquier momento durante el ejercicio, pero no puede reanudarlo. Una vez parado, sólo puede reiniciarse para otra sesión de entrenamiento.
2. También puede dejar que el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART continúe funcionando en segundo plano mientras utiliza otras funciones, salvo la función del cronómetro. El indicador de TIMER (TEMPORIZADOR) destellará para indicar que el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART sigue activado.
3. El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART y el cronómetro pueden estar activados o funcionando uno solo en cualquier momento dado.

ENTRENAMIENTO CON EL CRONÓMETRO

Antes de poner en marcha el cronómetro, necesita establecer la actividad objetiva (**FIG. 8**).

Después de establecer la actividad objetiva, puede empezar a entrenar con el cronómetro. (**FIG. 9**)

Cuando el cronómetro deje de funcionar, pulse MEM para ver los datos siguientes en secuencia:

- El periodo de tiempo de ejercicio dentro de la zona de entrenamiento.
- El tiempo de ejercicio total y la frecuencia cardiaca media.
- Las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada.

NOTA

1. Asegúrese de rellenar todos los parámetros. De lo contrario, no podrá comprobar el consumo de calorías ni el porcentaje de grasa quemada durante el entrenamiento.
2. Puede ignorar los límites de frecuencia cardiaca si lo desea, El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

SMART seleccionará automáticamente las cifras óptimas de acuerdo con los parámetros introducidos.

3. Si desea introducir los límites de frecuencia cardiaca, asegúrese de que el límite inferior no exceda del superior.
4. El símbolo ▲ o ▼ destellante aparecerá si se ha excedido el límite superior o inferior (**FIG. 6**). Cuando la alerta de límite de frecuencia cardiaca está activada, un pitido de aviso sonará cada vez que se exceda el límite superior o inferior.
5. También puede dejar que el cronómetro continúe funcionando en segundo plano mientras utiliza otras funciones, salvo el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART. El indicador STW destellará para indicar que el cronómetro sigue activado.
6. El PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART y el cronómetro pueden estar activados o funcionando uno solo en cualquier momento dado.

CÓMO RECUPERAR LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO

Para recuperar el consumo de calorías y el porcentaje de grasa quemada

Puede comprobar las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada durante o después del ejercicio.

En el PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SMART, remítase a la **FIG 10** para visualizar las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada durante y después del ejercicio respectivamente.

En el modo de cronómetro, remítase a la **FIG. 9a** para visualizar las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada durante el ejercicio. Para visualizar las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada después del ejercicio, remítase a la **FIG. 9b**.

Para visualizar la memoria de vueltas (LAP)

La información siguiente se guarda en la memoria LAP:

- El periodo de tiempo de ejercicio dentro de la zona de entrenamiento.
- El tiempo de ejercicio total y la frecuencia cardiaca media.
- Las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada.

Puede guardar hasta 44 memorias LAP en el Smart Trainer - Monitor de Ritmo Cardiaco. Estas 44 memorias LAP compartirán un registro de memoria total de 99:59:59. Remítase a la **FIG. 11** para visualizar varios registros de memoria LAP.

USO EN EL AGUA

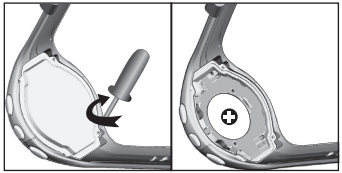
El SE139 es resistente al agua a hasta 50 metros (164 pies).

	SALPICADURAS DE LLUVIA ETC	DUCHA (CALIENTE/ FRÍA)	NADAR EN AGUAS POCO PROFUDAS	BUCEO EN AGUAS POCO PROFUNDAS/ DEPORTES ACUÁTICOS / SURFING	HACER SNORKER / SUBMANIRISMO EN AGUAS PROFUNDAS
50M / 164 PIES	OK	OK	OK	OK	NO

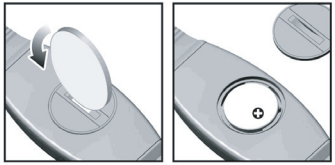
NOTA Configure el reloj antes de exponerle demasiada agua. No pulse los botones en el agua o si llueve mucho, puesto que podría provocar que entre agua en el reloj.

INFORMACIÓN SOBRE LAS PILAS

El SE139 utiliza una pila de litio CR2032 para el reloj receptor y una pila CR2032 para la correa de frecuencia cardiaca. Ambas se suministran con la unidad.



RELOJ



BANDA SENSORA

Note sobre las Baterías: Las baterías incluidas (si las hay) sólo vienen con el propósito de asegurarnos su correcto funcionamiento. Para la óptima utilización diaria de este aparato se recomienda el uso de pilas alcalinas nuevas.

PRECAUCIONES

Pasa asegurarse que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto.

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad. Use agua tibia y un jabón suave para limpiar el reloj detenidamente después de cada sesión. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni los guarde mojados.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Cuando elimine este producto, asegúrese de que no vaya a parar a la basura general, sino separadamente para recibir un tratamiento especial.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin aviso.

NOTA No todas las funciones y accesorios estarán disponibles en todos los países. Sírvase ponerse en contacto con su distribuidor local si desea más información.

ESPECIFICACIONES MANTENIMIENTO

Hora	: 12 h / 24 h
Fecha	: DD-MM o MM-DD y días de la semana
Año	: 2001– 2050 (calendario automático)
Huso horario	: (+) 23 – (-) 23 horas

Cronómetro	: 00:00’00’’ - 99:59’59’’
Contador de vueltas	: 44 vueltas comparten un tiempo de registro de 00:00’00’’ - 99:59’59’’
Alarma	: Alarma diaria, zona de frecuencia cardiaca, alarma de alerta
Rango de medición	: 30 – 240 latidos/min
Límite de zona de frecuencia cardiaca	: 30 – 240 latidos/min
Temporizador del Programa de Entrenamiento Smart	: 00:00’00’’ - 99:59’59’’
Cálculo de caloría	: 0 – 9999 kcal
Cálculo de % de grasa quemada	: 0 – 100%
Alimentación del reloj receptor	: 1 x CR2032
Alimentación de la banda de frecuencia cardiaca	: 1 x CR2032
Temperatura de funcionamiento	: 0°C – 40°C
Temperatura de almacenaje	: -20°C – 60°C
Resistencia al agua	: sin oprimir los botones hasta 50 metros

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368. Para consultas internacionales, por favor visite www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Smart Trainer - Monitor de Ritmo Cardiaco (Modelo: SE139) cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.

SMART TRAINER - MONTRE CARDIO FREQUENCE METRE

MODELE: SE139

LIVRET DE L'UTILISATEUR

SOMMAIRE

Introduction **2**
- Programme D'entrainement Smart 2
- Index D'aptitude Physique 3
- Conseils 4

La Montre **4**

La Ceinture Thoracique De Contrôle Cardiaque **6**

Portée Effective **6**

Fonctionnement Général **7**
- Le Rétro-éclairage 7
- Modes De Fonctionnement 7
- Comment Règler La Pendule 7
- Comment Utiliser Le Réveil 7
- Comment Utiliser Le Deuxième Fuseau Horaire 7

Contrôle Du Rythme Cardiaque **7**
- Profil De L'utilisateur 7
- Affichage De L'index D'aptitude Physique 8
- Avant De Commencer Le Programme D'entrainement Smart 8
- Lancement Du Programme D'entrainement Smart 8
- Comment S'entrainer Avec Le Chronomètre 9
- Comment Rappeler Les Données D'entrainement 10

Utilisation Dans L'eau **10**

Remplacer La Pile **11**

Précautions **11**

Caractéristiques Techniques **12**

À Propos D'Oregon Scientific **13**

Déclaration De Conformité EU **13**

INTRODUCTION

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition du Smart Trainer - Montre Cardio Fréquence Mètre, un appareil de précision aux nombreuses caractéristiques. Contrôlant votre rythme cardiaque et la quantité de graisse et de calories éliminées durant l'exercice, il peut aussi organiser un programme d'entraînement sur la base de vos scores.

L'appareil est fourni avec une ceinture thoracique de contrôle cardiaque et une montre aux fonctions de pendule, chronomètre et rétro-éclairage.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART

Il est important de connaître votre rythme cardiaque maximum (MHR), zone d'entraînement, limite cardiaque supérieure et inférieure avant de commencer. Ceci vous aidera à profiter au mieux de votre séance d'entraînement.

Votre Smart Trainer - Montre Cardio Frequence Metre est équipé d'un PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART déterminé par votre propre MHR, qui règle automatiquement vos limites cardiaques supérieure et inférieure durant l'exercice.

Vous pouvez aussi régler vos limites supérieure et inférieure en vous basant sur le guide suivant.

Vous pouvez estimer votre MHR à partir de la formule suivante:

Hommes	220 - âge = MHR
Femmes	230 - âge = MHR

Il y a généralement trois zones d'entraînement. Leurs aspects bénéfiques sur votre santé et leur relation à votre MHR sont les suivants :

50%	
60%	Activité modérée
70%	Gestion du poids
80%	Zone d'aérobic
90%	Zone du seuil anaérobie
100%	Zone rouge (capacité maximum)

Les limites cardiaques supérieure et inférieure sont calculées en multipliant votre RCM par les pourcentages de la zone d'entraînement sélectionnée.

Exemples:

pour un homme de 40 ans qui s'entraîne pour maintenir son niveau de santé,

sa limite cardiaque supérieure sera	(220-40) x 70% = 126 (battements par minute)
sa limite cardiaque inférieure sera	(220-40) x 60% = 108 (battements par minute)

pour une femme de 30 ans qui s'entraîne pour les exercices d'aérobic,

sa limite cardiaque supérieure sera	(230-30) x 80% = 160 (battements par minute)
sa limite cardiaque inférieure sera	(230-30) x 70% = 140 (battements par minute)

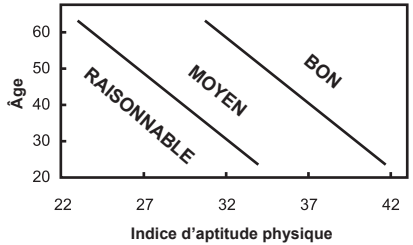
Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART vous guide des exercices d'échauffement à la fin de la session d'entraînement. Durant toute la séance d'entraînement, vous pouvez contrôler les calories consommées et le % de graisse brûlée (ce qui montre que le pourcentage de calories provient de la graisse éliminée).

INDEX D'APTITUDE PHYSIQUE

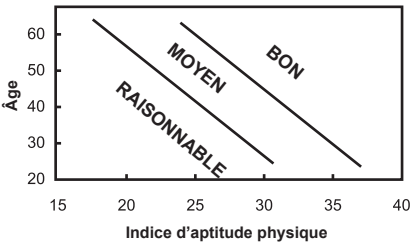
Votre Smart Trainer - Montre Cardio Fréquence Mètre produit un index d'aptitude physique basé sur votre aptitude aérobique ou votre aptitude à entreprendre toute forme d'exercice aérobique, en fonction et dans les limites de la capacité de votre corps à oxygéner les muscles. Il est souvent mesuré par la prise d'oxygène maximum (VO2 Max), qui est définie comme la quantité d'oxygène maximum qui puisse être utilisée en s'entraînant à un niveau de plus en plus rigoureux. Les poumons, le coeur, le sang, le système circulatoire et les muscles sont tous des facteurs qui déterminent le VO2 Max. L'unité de VO2 Max est le ml/kg.mn.

D'une façon générale, le rayon d'aptitude physique s'étend de 13 à 53 en fonction de l'âge. Plus l'index est élevé, plus votre forme physique est bonne (Voir le diagramme suivant.)

INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE POUR HOMME



INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE POUR FEMME

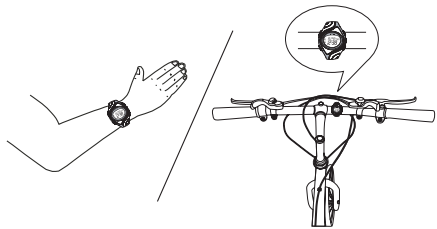


CONSEILS

- Identifiez votre objectif, qu'il consiste à perdre du poids, rester en forme, améliorer votre santé ou rivaliser avec un ami.
- Sélectionnez une activité qui vous plaise. Varier les exercices peut être plus intéressant.
- Démarrez lentement.
- Entraînez-vous régulièrement - 20 à 30 minutes trois à quatre fois par semaine pour développer un système cardio-vasculaire plus robuste.
- Améliorez votre forme physique.
- Il est indispensable de prendre cinq minutes avant et après la séance d'entraînement pour vous échauffer et vous détendre.
- La zone de préservation de la santé a l'intensité d'entraînement la plus faible. Elle convient aux débutants et à ceux qui veulent renforcer leur système cardio-vasculaire.
- La zone d'exercice aérobique développe force et endurance. Elle est fonction de la capacité du corps à absorber l'oxygène, brûle plus de calories et peut durer plus longtemps.
- La zone d'exercice anaérobique génère vitesse et puissance. Elle fonctionne au niveau ou au-dessus de la capacité du corps à absorber l'oxygène, développe les muscles et ne peut être maintenue pendant longtemps.
- Relevez votre pouls après l'exercice. Puis recommencez trois minutes plus tard. Si votre pouls n'est pas retourné à la normale, vous avez peut-être trop forcé.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercice vigoureux.

LA MONTRE

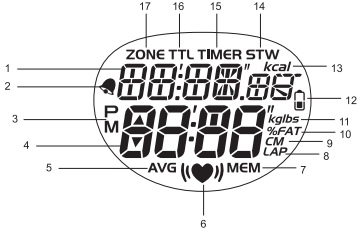
Vous pouvez la porter au poignet ou l'attacher à votre bicyclette ou appareil d'entraînement.



Commandes de la Montre

1. COMMANDE **MEM / LAP**
   Affiche les données d'entraînement ou marque un temps de passage dans le mode de chronomètre
2. COMMANDE **MODE**
   Change le mode de fonctionnement
3. COMMANDE **ST / SP / +**
   Contrôle le programme d'entraînement et le chronomètre ou change une valeur dans le mode de réglage
4. COMMANDE -☀-
   Allume le rétro-éclairage pendant cinq secondes
5. COMMANDE **SET**
   Pour entrer dans le mode de réglage ou changer une valeur dans le mode de réglage ou afficher la consommation de calories et de graisse durant l'entraînement

LCD



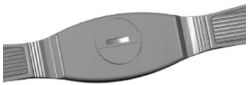
1. Affiche le texte et les valeurs numériques
2. : Indique que l'alarme est activée
3. **A** **P** / **M**: Horloge format 12 H
4. Affiche le texte et les valeurs numériques
5. **AVG** : Affichage du rythme cardiaque moyen
6. ***(( ))***: Indique qu'un relevé de rythme cardiaque est détecté
7. **MEM**: Indique que les données d'entraînement sont affichées
8. ***LAP***: Indique un relevé de tour
9. ***CM***: Unité de taille
10. ***%FAT*** : Pourcentage de graisses brûlées
11. ***kglbs***: Unité de poids
12. or : Indique que la pile est faible

13. *kcal*: Unité de mesure de calories
14. **STW**: Indique que vous êtes en Mode Chronomètre ou que le chronomètre est en fonctionnement
15. **TIMER**: Indique que le programme d'entraînement est activé
16. **TTL**: Indique le temps d'entraînement total
17. **ZONE** : Indique que l'heure de la zone est affichée

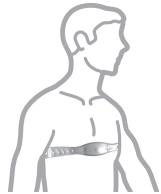
LA CEINTURE THORACIQUE DE CONTROLE CARDIAQUE

La ceinture thoracique de contrôle cardiaque sert à compter les battements de coeur et transmettre les données à la montre récepteur. Pour la porter,

1. Mouiller les coussinets conducteurs à l'intérieur de la ceinture thoracique avec quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour assurer un bon contact.



2. Mettre la ceinture thoracique autour de la poitrine. Ajuster la sangle de façon à ce que la ceinture tienne bien, au-dessous des muscles pectoraux pour un rythme cardiaque précis.



CONSEILS

- La position de la ceinture thoracique joue sur son fonctionnement. Bouger la ceinture thoracique le long de la sangle pour une meilleure transmission. Eviter les zones très poilues.
- Dans les climats secs et froids, la ceinture thoracique a besoin d'un certain temps pour fonctionner avec régularité. Ceci est normal car la transpiration améliore le contact avec la peau.

PORTEE EFFECTIVE

La ceinture thoracique et la montre commencent à transmettre et recevoir les signaux dès que les piles sont en place. Les deux appareils devraient être portés on montés à une distance effective de 0.625 mètre. Si les signaux sont irréguliers,

- Raccourcir la distance entre la ceinture thoracique et la montre.

- Réajuster la position de la ceinture thoracique.
- Vérifier les piles. Les remplacer si nécessaire.

FONCTIONNEMENT GENERAL

LE RETRO-ECLAIRAGE

Pour activer le rétro-éclairage :

Appuyez sur ☼ pendant 5 secondes, pour activer le rétro-éclairage.

REMARQUE La fonction rétro-éclairage ne fonctionnera pas si " " ou " " sont affichés.

MODES DE FONCTIONNEMENT

La montre possède six modes de fonctionnement pour heure, heure d'alarme, deuxième fuseau horaire, profil de l'utilisateur, PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART et chronomètre.

Se reporter à la **FIG. 1** pour passer d'un mode de fonctionnement à un autre.

COMMENT REGLER LA PENDULE

Se reporter à la **FIG. 2** pour régler la pendule.

REMARQUE Le Smart Trainer - Montre Cardio Fréquence Mètre est équipé d'un calendrier auto 50 ans. Il est inutile de régler les jours de semaine.

COMMENT UTILISER LE REVEIL

Se reporter à la **FIG. 3** pour régler le réveil.

Pour activer ou annuler l'alarme, appuyer sur **SET** quand l'heure d'alarme est affichée. L'indicateur d'alarme apparaît quand la fonction est activée (**FIG. 3a**).

Quand le réveil est activé, il se déclenche à l'heure prévue chaque jour. Appuyer sur n'importe quelle commande pour arrêter l'alarme pendant la journée. Le réveil reste actif et se redéclenchera le lendemain.

COMMENT UTILISER LE DEUXIEME FUSEAU HORAIRE

Le deuxième fuseau horaire est utile pour garder l'heure d'une autre zone horaire. Le fuseau horaire est réglé selon la même procédure que la pendule (**FIG. 2a**).

CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE

PROFIL DE L'UTILISATEUR

Vous devez commencer par entrer le profil de l'utilisateur pour profiter au mieux du PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART et utiliser pleinement les fonctions du Smart Trainer - Montre Cardio Fréquence Mètre.

Reportez-vous à la **FIG. 4** pour entrer le profil de l'utilisateur (sexe, âge, poids, taille et score d'activités).

Score d'activités

Elle représente votre activité physique générale.

Si vous ne participez pas de façon régulière à un sport ou exercice, votre score est 0 (faible).

Si vous participez deux ou trois fois par semaine pendant une heure au total à une activité demandant une modeste activité physique, telle que golf, équitation, gymnastique, ping pong, bowling, haltères, course, votre score est 1 (moyen).

Si vous participez activement et régulièrement à un exercice physique intense telle que course, jogging, natation, cyclisme, aviron, corde à sauter, course sur place ou activité de type aérobique vigoureux telle que tennis, basket ball ou handball, votre score est 2 (élevé).

AFFICHAGE DE L'INDEX D'APTITUDE PHYSIQUE

L'index s'affiche dès que le profil de l'utilisateur a été entré. Vous pouvez aussi l'afficher en appuyant sur **MEM** quand le mode de profil est affiché (commencer par entrer toutes les données du profil de l'utilisateur). (**FIG. 4a**)

AVANT DE COMMENCER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART

Une fois tous les paramètres du profil de l'utilisateur entré, vous devez fixer une activité cible et un temps d'entraînement. Reportez-vous à la procédure illustrée à la **FIG. 5**.

REMARQUE

1. Assurez-vous que le niveau de l'activité cible et tous les paramètres sont entrés dans le profil de l'utilisateur. Sinon, le compte des calories et le taux d'élimination de la graisse n'apparaîtront pas durant l'entraînement.
2. Vous n'avez pas besoin de régler les limites du rythme cardiaque. Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART sélectionnera automatiquement les chiffres optimaux en fonction des paramètres entrés.
3. Si vous entrez les limites du rythme cardiaque, assurez-vous que la limite inférieure ne dépasse pas la limite supérieure.
4. Un ▼ ou ▲ clignotant s'affiche si la limite supérieure ou inférieure est dépassée (**FIG. 6**). Quand l'alerte de la limite du rythme cardiaque est activée, un bip se fait entendre dès que la limite inférieure ou supérieure est dépassée.

LANCEMENT DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART

Une fois tous les réglages effectués, appuyez sur **ST / SP / +** pour activer le programme d'entraînement smart (**FIG. 7**). Pour afficher les calories consumées et le pourcentage de graisse brûlée, appuyez sur **SET** à tout moment une fois que le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART est lancé.

Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART

commence automatiquement par 5 minutes d'échauffement qui vous prépare à l'exercice qui va suivre. Le rythme cardiaque est affiché.

Trois bips brefs signalent la fin de l'échauffement. Vous pouvez sauter la séance d'échauffement et commencer sans délai l'entraînement. Dans ce cas, suivez la procédure de la **FIG. 7a**. Trois bips brefs se font entendre quand le temps d'exercice programmé est écoulé.

REMARQUE

1. Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART peut être interrompu à tout moment durant l'exercice mais il ne peut alors être repris. Une fois arrêté, il ne peut être relancé que pour une autre session d'entraînement.
2. Vous pouvez aussi laisser le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART activé à l'arrière-plan pendant que vous utilisez d'autres fonctions à l'exception de celle du chronomètre. L'indicateur TIMER clignote pour indiquer que le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART reste actif.
3. Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART et le chronomètre ne peuvent pas être activés ou fonctionner simultanément.

COMMENT S'ENTRAINER AVEC LE CHRONOMETRE

Avant de lancer le chronomètre, vous devez régler l'activité cible (**FIG. 8**).

Après avoir réglé l'activité cible, vous pouvez vous entraîner avec le chronomètre (**FIG. 9**).

Quand le chronomètre s'est arrêté, appuyez aur **MEM** pour afficher les données suivantes en sequence:

- La longueur du temps d'exercice dans la zone d'entraînement.
- Le temps d'exercice total et le rythme cardiaque moyen.
- Les calories consommées et le % de graisse brûlée.

REMARQUE

1. Remplissez tous les paramètres. Sinon, le compte de calories et le % de graisse brûlée ne seront pas accessibles durant l'entraînement.
2. Vous pouvez laisser de côté les limites du rythme cardiaque. Le PROGRAMME D' ENTRAINEMENT SMART sélectionnera automatiquement les chiffres optimaux en fonction des paramètres entrés.
3. Si vous avez entré les limites du rythme cardiaque, assurez-vous que la limite inférieure n'excède pas la limite supérieure.
4. Un ▼ ou ▲ clignotant s'affiche si la limite supérieure ou inférieure est dépassée (**FIG. 6**). Quand l'alerte de la limite du rythme cardiaque est activée, un bip se fait entendre dès que la limite inférieure ou supérieure est dépassée.
5. Vous pouvez aussi garder le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART à l'arrière-plan

pendant que vous utilisez d'autres fonctions à l'exception de celle du chronomètre. L'indicateur STW clignote pour indiquer que le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART reste activé.

6. Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART et le chronomètre ne peuvent pas être activés ou fonctionner simultanément.

COMMENT RAPPELER LES DONNEES D'ENTRAINEMENT

Pour rappeler les calories et le pourcentage de graisse brûlée

Il est possible de contrôler les calories consommées et le % de graisse brûlée durant ou après l'exercice.

Dans le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART, reportez-vous aux **FIG. 10** pour rappeler les calories consommées et le % de graisse brûlée durant et après l'exercice respectivement.

Dans le mode de chronomètre, reportez-vous à la **FIG. 9a** pour rappeler les calories consommées et le % de graisse brûlée durant l'exercice. Pour rappeler les calories consommées et le % de graisse brûlée après l'exercice, reportez-vous à la **FIG. 9b**.

Pour rappeler la mémoire de temps de passage (LAP)

Les informations suivantes peuvent être stockées dans la mémoire LAP:

- La longueur du temps d'exercice dans la zone d'entraînement.
- Le temps total d'exercice et le rythme cardiaque moyen.
- Les calories consommées et le % de graisse brûlée.

On peut stocker jusqu'à 44 mémoires de temps de passage dans le Smart Trainer - Montre Cardio Fréquence Mètre. Ces 44 mémoires de temps de passage se partagent une mémoire totale de 99:59:59. Reportez-vous à la **FIG. 11** pour rappeler les différents temps de passage enregistrés.

UTILISATION DANS L'EAU

La montre SE139 résiste à l'eau, jusqu'à 50 mètres (164 pieds).

	PLUIE ECLABOUSSURES ETC	DOUCHE (EAU TIEDRE ET FROIDE)	NATATION / EAU PEU PROFONDE	PLONGEON EN EAU PEU PROFONDE / SURF / SPORTS NAUTIQUES	PLONGEE AVEC TUBA EAU PROFONDE
50 M / 164 PIEDS	OK	OK	OK	OK	NON

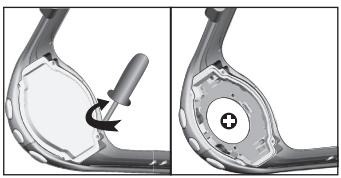
NOTE Réglez la montre avant de l'exposer à un volume d'eau trop important. Appuyer sur les touches lorsque vous êtes dans l'eau ou lorsque vous êtes exposé à de fortes pluies peut provoquer des infiltrations d'eau à l'intérieur de la montre.

REMPLACER LA PILE

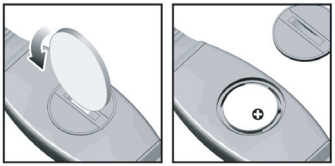
Le SE139 est alimenté par deux piles au lithium CR2032 - une pour la montre et une autre pour la ceinture thoracique. Ces deux piles sont fournies avec l'appareil.

Quand la pile de la montre faiblit, l'indicateur de pile faible s'allume. Quant à la ceinture thoracique, elle cesse de transmettre les signaux quand la pile est séche.

Pour changer les piles, se reporter aux diagrammes suivants



MONTRE



CEINTURE THORACIQUE

PRECAUTIONS

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation:

- Utiliser un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.

- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Vérifiez toutes les fonctions importances si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faîtes réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

REMARQUE Caractéristiques et accessoires ne seront pas valables pour tous les pays. Pour plus d'information, contacter le détaillant le plus proche.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Heure	: 12h / 24h
Date	: DD-MM ou MM-DD et jours
Année	: 2001 - 2050 (calendrier automatique)
Fuseau horaire	: (+)23 - (-)23
Chronomètre	: 00:00'00" - 99:59'59"
Temps de passage	: 44 tours pour 00:00'00" - 99:59'59" de temps d'enregistrement
Alarme	: alarme quotidienne, zone de rythme cardiaque et alerte
Rayon des relevés	: 30 - 240 b/m
Limite de zone cardiaque	: 30 - 240 b/m
Minuteur du Programme d'Entraînement Smart	: 00:00'00" - 99:59'59"

Calcul des calories	: 0 - 9999 cal
Calcul du % de graisse brûlée	: 0 - 100%
Alimentation de la montre	: 1 x CR2032
Alimentation de la Ceinture thoracique	: 1 x CR2032
Température de Fonctionnement	: 0°C - 40°C (32°F - 104°F)
Température de stockage	: -20°C - 60°C (-4°F - 140°F)
Etanchéité	: Jusqu'à 50m, à condition de ne pas activer les fonctions

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site: www.oregonscientific.fr.

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement sur le site: www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ EU

Par la présente Oregon Scientific déclare que l'appareil Smart Trainer - Montre Cardio Fréquence Mètre (Modele: SE139) est conforme au directive EMC 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

SMART TRAINER - OROLOGIO DIGITALE CON CARDIOFREQUENZIMETRO

Modello: SE139

MANUALE PER L'UTENTE

INDICE

Introduzione **2**
Programma Smart Training 2
Indice di Fitness 3
Consigli utili per l'allenamento 4
L'orologio **4**
Il cardiofrequenzimetro **6**
Fascia toracica **6**
Funzioni generali **7**
Retroilluminazione 7
Modalità di funzionamento 7
Come impostare l'orologio 7
Come utilizzare la funzione sveglia 7
Come utilizzare il secondo fuso orario 7
Monitoraggio del battito cardiaco **8**
Profilo utente 8
Visualizzazione dell'indice di Fitness 8
Prima di utilizzare il programma Smart Training 8
Avvio del programma Smart Training 9
Come utilizzare il cronometro 9
Come richiamare i dati dell'allenamento 10
Uso in acqua **11**
Informazioni sulle batterie **11**
Avvertenze **12**
Dati tecnici **12**
Informazioni su Oregon Scientific **13**
Dichiarazione di Conformita' UE **13**

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato SMART TRAINER, l'orologio con cardiofrequenzimetro di Oregon Scientific. Si tratta di un apparecchio ad alta precisione dotato di funzioni dal contenuto tecnologico avanzato, in grado di monitorare il battito cardiaco ed il consumo di calorie e di grasso avvenuto durante la sessione di lavoro, nonché di creare il programma di allenamento ottimale in base all'obiettivo prefissato.

La confezione include un cardiofrequenzimetro (fascia toracica) e un orologio con display retroilluminato, e cronometro.

PROGRAMMA SMART TRAINING

Prima di iniziare il training, è importante conoscere la propria soglia limite relativa alla frequenza cardiaca (MHR), il range di allenamento da effettuare ed i valori (minimo e massimo) del battito cardiaco.

Questi valori sono utili al fine di assicurare che gli esercizi apportino il massimo beneficio al fisico dell'utilizzatore finale.

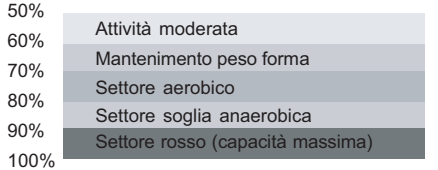
Lo Smart Trainer è dotato del PROGRAMMA SMART TRAINING, che consente di definire l'MHR, nonché di impostare automaticamente il limite minimo durante il training.

É possibile anche impostare manualmente la soglia limite (massima e minima) osservando i valori indicativi riportati qui di seguito.

Per trovare il proprio MHR, adottare la seguente formula:

Uomini	220 - età = MHR
Donne	230 - età = MHR

I settori di training sono generalmente tre. I benefici alla salute ed i rapporti con il proprio MHR sono indicati qui di seguito:



I limiti di battito cardiaco superiori e inferiori sono calcolati moltiplicando il proprio MHR per le percentuali della zona di allenamento selezionate.

Nel caso di un uomo di 40 anni che si allena per mantenere il proprio benessere fisico:

Il suo limite di battito cardiaco superiore sarà	(220 - 40) x 70% = 126 (battiti al minuto)
Il suo limite di battito cardiaco inferiore sarà	(220 - 40) x 60% = 108 (battiti al minuto)

Nel caso di una donna di 30 anni che svolge esercizi aerobici:

Il suo limite di battito cardiaco superiore sarà	(230 - 30) x 80% = 160 (battiti al minuto)
Il suo limite di battito cardiaco inferiore sarà	(230 - 30) x 70% = 140 (battiti al minuto)

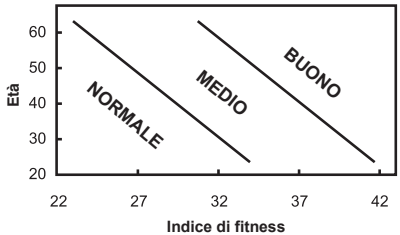
Il PROGRAMMA SMART TRAINING riporta tutte le istruzioni necessarie per l'intera durata dell'allenamento. Infatti, durante la sessione di utilizzo del Cardiofrequenzimetro, è possibile controllare il numero di calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato (in rapporto alle calorie totali consumate).

INDICE DI FITNESS

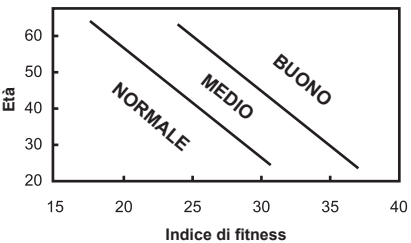
Lo Smart Trainer provvede a creare un indice di fitness in base alla propria forma fisica aerobica, oppure in base alla propria capacità di eseguire esercizi aerobici, che è legata dalla capacità del proprio organismo di trasmettere ossigeno ai muscoli impegnati durante l'allenamento. Questa capacità si calcola spesso in base all'assunzione massima di ossigeno (VO2 Max), ossia alla quantità massima di ossigeno che può essere 'incamerata' durante gli esercizi ad un livello sempre più intensivo. I polmoni, il cuore, il sangue, l'apparato circolatorio ed i muscoli impegnati sono tutte componenti che determinano il VO2 Max. L'unità del VO2 Max viene espressa in ml/kg.min.

In genere, il valori espressi sono compresi tra 13 e 53, in funzione dell'età. Più alto è l'indice, migliore è la forma fisica raggiunta tramite l'allenamento. (A titolo indicativo, consultare il diagramma qui sotto)

INDICE DI FITNESS PER GLI UOMINI



INDICE DI FITNESS PER LE DONNE

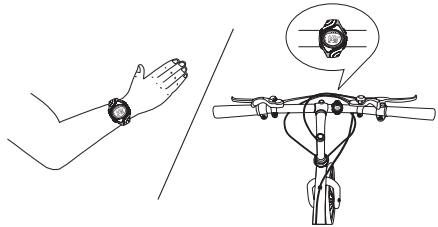


CONSIGLI UTILI PER L'ALLENAMENTO

- Determinare l'obiettivo che si desidera raggiungere con l'esercizio perdere peso, mantenere la forma fisica, migliorare lo stato di salute oppure competere con un amico.
- Scegliere il tipo di esercizio preferito. Un continuo alternarsi degli esercizi rende l'allenamento più interessante.
- Non avere fretta nel di terminare l'allenamento in tempi brevi. Prendetevi il tempo necessario.
- Condurre un'esercizio regolare e periodico. Esercitarsi mezz'ora al giorno, per tre-quattro volte la settimana assicura il benessere ottimale dell'apparato cardiovascolare.
- Man mano che la forma fisica migliora, passare ad un livello di allenamento superiore.
- Eseguire sempre gli esercizi di riscaldamento e di defaticamento prima e dopo l'allenamento.
- Per il mantenimento del "peso forma" il grado di intensità dell'allenamento sarà il più basso. É particolarmente indicato per rafforzare l'apparato cardiovascolare.
- L' esercizio aerobico, aumenta la forza fisica e la resistenza, il grado di intensità dell'allenamento é correlato alla capacità di assunzione di ossigeno da parte dell' organismo; consuma meno calorie e può essere eseguito per periodi più lunghi.
- L'esercizio anaerobico genera velocità e potenza. É correlato alla capacità di assunzione di ossigeno del proprio organismo, rafforza la muscolatura e non può essere eseguito per lunghi periodi.
- Misurare le pulsazioni durante l'allenamento, poi riprendere dopo tre minuti. Se le pulsazioni non dovessero ritornare al valore normale, è possibile che l'allenamento che si sta eseguendo sia troppo intenso.
- Consultare sempre un medico prima di eseguire un allenamento molto intenso.

L'OROLOGIO

L'orologio può essere indossato al polso oppure fissato a una cyclette o ad un attrezzo diverso.



Dettaglio pulsanti

1. **PULSANTE MEM / LAP**

   Visualizza i valori ottenuti durante il training oppure indica un tempo parziale nella modalità cronometro

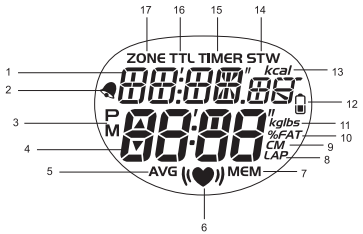
2. **PULSANTE MODE**
   Seleziona la modalità di funzionamento

3. **PULSANTE ST/SP/+**
   Monitorizza il programma di allenamento e il funzionamento del cronometro oppure cambia il valore nella modalità **SET** (impostazione)

4. **PULSANTE** -☀-
   Attiva per cinque secondi la retroilluminazione

5. **PULSANTE SET**
   Consente di accedere alla modalità impostazione, per cambiare un valore nella modalità impostazione oppure per visualizzare il consumo di calorie e di grasso durante l'allenamento

LCD



1. Indica testi e valori numerici
2. : indica che la sveglia è attiva
3. **A M** / **P M**: orologio in formato 12 / 24 ore
4. Indica testi e valori numerici
5. **AVG**: viene visualizzata la frequenza cardiaca media
6. (♥): indica la rilevazione di una frequenza cardiaca
7. **MEM**: indica che sono visualizzati i dati dell'allenamento
8. ***LAP***: indica i dati memorizzati relativi ai tempi parziali
9. ***CM***: unità di misura dell'altezza

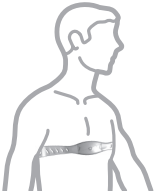
10. %FAT: percentuale di grassi bruciati
11. kglbs: unità di misura del peso
12. o : indica che la batteria è in esaurimento
13. kcal: unità di misura delle calorie
14. STW: indica che ci si trova in modalità Cronometro o che il cronometro è in funzione
15. TIMER: indica che il programma di allenamento è attivo
16. TTL: indica il tempo totale di allenamento
17. ZONE: indica che è visualizzato un fuso orario diverso

IL CARDIOFREQUENZIMETRO

La funzione di cardiofrequenzimetro serve per rilevare il battito cardiaco e per trasmettere le rilevazioni effettuate direttamente all'orologio ricevente. Per indossarlo, tenere conto delle seguenti disposizioni:

1. Bagnare i sensori di conduzione (posti sulla parte sottostante della fascia toracica) con qualche goccia d'acqua oppure con gel di conduzione per assicurare il contatto ottimale.

2. Porre la fascia al livello del torace. Regolare opportunamente la cintura sotto i muscoli pettorali affinché rilevi il battito cardiaco con la massima precisione.



SUGGERIMENTI UTILI

- L'errato posizionamento della fascia toracica influisce sulle prestazioni del cardiofrequenzimetro. Al fine di assicurare una trasmissione ottimale del segnale, spostare il sensore della fascia toracica lungo la cintura. Evitare le parti molto pelose del torace.
- In ambienti secchi e freddi, il sensore della fascia toracica impiega più tempo a funzionare regolarmente , in quanto il sudore, che in questi ambienti risulta essere meno abbondante, assicura un migliore contatto con la pelle.

FASCIA TORACICA

La fascia toracica e l'orologio cominceranno a trasmettere e a ricevere i segnali solo con pile inserite. Entrambi i dispositivi devono essere indossati o fissati ad un attrezzo entro una distanza di 62.5 centimetri. In caso di irregolarità dei segnali, osservare le seguenti istruzioni:

- Accorciare la distanza tra la fascia toracica e l'orologio ricevente.
- Regolare di nuovo la posizione della fascia toracica.
- Controllare la carica delle pile ed eventualmente sostituirle.

FUNZIONI GENERALI

RETROILLUMINAZIONE

Attivazione della retroilluminazione:

Premere per attivare la retroilluminazione per 5 secondi.

NOTA La retroilluminazione non funziona se sul display sono visualizzate le icone" "o " ".

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

L'orologio ricevente è corredato di cinque funzioni: orologio, ora secondo fuso orario, profilo utente, PROGRAMMA SMART TRAINING e cronometro.

Per selezionare le varie modalità di funzionamento, vedere la **FIG. 1**.

COME IMPOSTARE L'OROLOGIO

Per impostare l'orologio in tempo reale, vedere la **FIG. 2**.

NOTA

Lo Smart Trainer è corredato di un calendario automatico di 50 anni. Non occorre, quindi, impostare i giorni della settimana.

COME UTILIZZARE LA FUNZIONE SVEGLIA

Per impostare la sveglia dell'orologio, vedere la **FIG. 3**.

Per attivare o disattivare la sveglia, premere **SET** mentre appare sul quadrante l'ora impostata per la sveglia. Il simbolo della funzione sveglia appare sul quadrante quando la funzione è attiva (**FIG. 3a**).

Una volta attivata, la sveglia suonerà ogni giorno all'ora impostata. Premere un pulsante qualsiasi per disattivare la funzione per quel giorno. La funzione di sveglia rimane ancora attiva e suonerà di nuovo il giorno seguente alla stessa ora.

COME UTILIZZARE IL SECONDO FUSO ORARIO

L'ora del secondo fuso orario è utile per conoscere l'ora di un altro paese.

Quest'ultimo si imposta eseguendo la medesima procedura prevista per l'orologio (**FIG. 2a**).

MONITORAGGIO DEL BATTITO CARDIACO

PROFILO UTENTE

Per sfruttare al massimo i vantaggi apportati dal PROGRAMMA SMART TRAINING e dalle funzioni dello Smart Trainer, occorre impostare il profilo utente.

Per impostare il proprio profilo (sesso, età, peso, altezza e punteggio attività fisica) vedere la **FIG. 4**.

Selezione del livello di attività fisica

Il livello che è necessario impostare per il corretto monitoraggio dei battiti cardiaci, rappresenta il tipo di attività fisica svolta normalmente.

Per chi non fa sport o attività fisica in generale, e quindi non fa nessun tipo di esercizio, il livello da selezionare è 0 (basso).

Per chi fa sport ricreativi (quali golf, equitazione, ginnastica ritmica, ginnastica, ping-pong, bocce, sollevamento del peso) oppure fa esercizi o svolge lavori che comportano un'attività fisica moderata, per due o tre volte alla settimana per circa un'ora complessivamente, il livello da selezionare è 1 (medio).

Per chi fa regolarmente esercizi fisici pesanti (come la corsa, il jogging, il nuoto, il ciclismo, il tiro con l'arco, il salto con la corda, la corsa sul posto) o chi fa sport aerobici intensi come il tennis, il basket o la pallamano, il livello da selezionare è 2 (alto).

VISUALIZZAZIONE DELL'INDICE DI FITNESS

L'indice di fitness appare sul quadrante non appena si è impostato il profilo utente; oppure può essere visualizzato premendo il pulsante **MEM** nella modalità profilo utente (occorre impostare prima tutti i dati nel profilo utente). (**FIG. 4a**)

PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA SMART TRAINING

Una volta inseriti tutti i parametri relativi al proprio profilo utente, occorre impostare la durata dell'attività e degli esercizi che si desidera effettuare durante l'allenamento.
A tal fine, vedere la **FIG. 5**.

NOTA

1. Inserire nel profilo utente tutti i livelli di attività e tutti i parametri previsti per poter calcolare le calorie bruciate ed il consumo di grasso durante il training.
2. Non occorre inserire la soglia limite del battito cardiaco in quanto il PROGRAMMA SMART TRAINING provvede a selezionare automaticamente i valori ottimali in funzione dei parametri digitati.
3. Qualora la soglia limite del battito cardiaco dovesse essere inserita manualmente, accertarsi che il valore minimo non superi quello massimo.
4. Qualora il valore minimo o massimo venga superato, lampeggiano sul quadrante i simboli [▼] e [▲]

(**FIG. 6**). Quando l'allarme relativo alla soglia limite del battito cardiaco è attivo, viene emesso un segnale acustico ogni volta che vengono superati i valori limite.

AVVIO DEL PROGRAMMA SMART TRAINING

Una volta eseguite le operazioni precedentemente indicate, premere **ST/SP/+** per attivare il programma Smart Training (**FIG. 7**). Per visualizzare le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato, premere una volta il pulsante **SET** dopo avere avviato il PROGRAMMA SMART TRAINING.

Il PROGRAMMA SMART TRAINING inizia automaticamente un periodo di riscaldamento di 5 minuti, in preparazione all'allenamento. Appare sul quadrante il battito cardiaco attualmente registrato.

L'emissione di tre segnali acustici di breve durata segnala la fine del periodo di riscaldamento. Tuttavia, è possibile saltare il riscaldamento ed iniziare subito gli esercizi. A tal fine, seguire la procedura illustrata nella **FIG. 7a**. Al termine del periodo di allenamento prefissato, vengono emessi altri tre segnali acustici di breve durata.

NOTA

1. IL PROGRAMMA SMART TRAINING può essere interrotto in qualsiasi momento durante l'esecuzione degli esercizi, ma non può essere più ripreso dal punto in cui lo si era interrotto. Per riprendere l'allenamento interrotto, occorre iniziare un'altra seduta.
2. Mentre il PROGRAMMA SMART TRAINING è in corso, è comunque possibile utilizzare le altre funzioni a disposizione, ad eccezione della funzione cronometro. L'indicatore TIMER lampeggerà per indicare che il PROGRAMMA SMART TRAINING è ancora attivo.
3. Il PROGRAMMA SMART TRAINING e la funzione cronometro non possono essere attivi o funzionare contemporaneamente.

COME UTILIZZARE IL CRONOMETRO

Prima di attivare il cronometro, impostare l'attività che si desidera eseguire. (**FIG. 8**)

Una volta impostata l'attività da eseguire, è possibile iniziare gli esercizi con il cronometro. (**FIG. 9**)

Quando il cronometro si sarà fermato, premere il pulsante **MEM** per visualizzare i dati nell'ordine seguente:

- La durata degli esercizi nel settore training.
- La durata complessiva degli esercizi e il battito cardiaco medio.
- Le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato.

NOTA

1. Accertarsi di avere inserito tutti i parametri previsti; in caso contrario, il conteggio delle calorie e della

percentuale di grasso bruciato non saranno disponibili durante l'allenamento.

2. Non occorre digitare i valori limite del battito cardiaco in quanto il PROGRAMMA SMART TRAINING provvede a selezionare automaticamente i valori ottimali in funzione dei parametri digitati.
3. Qualora si digitino i valori limite del battito cardiaco, accertarsi che il valore minimo non superi quello massimo.
4. Qualora il valore minimo o massimo venga superato, lampeggiano sul quadrante i simboli ▼ e ▲ (**FIG. 6**). Quando viene attivata la funzione di segnalazione del valore limite del battito cardiaco superato, viene emesso un segnale acustico.
5. Mentre è attiva la funzione cronometro, è comunque possibile utilizzare le altre funzioni, ad eccezione del PROGRAMMA SMART TRAINING. L'indicatore STW lampeggerà per indicare che il cronometro è ancora attivo.
6. Il PROGRAMMA SMART TRAINING e la funzione cronometro non possono essere attivi o funzionare contemporaneamente.

COME RICHIAMARE I DATI DELL'ALLENAMENTO

Come visualizzare le calorie e la percentuale di grasso bruciato

Durante o dopo l'esercizio, è possibile controllare il numero di calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato.

Nel PROGRAMMA SMART TRAINER, vedere le **FIG. 10** per richiamare le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato durante e dopo l'esercizio.

Nella modalità cronometro, vedere la **FIG. 9a** per richiamare le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato durante l'esercizio. Per richiamare le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato dopo l'esercizio, vedere la **FIG. 9b**.

Come richiamare la memoria LAP

É possibile memorizzare le seguenti informazioni nella memoria LAP:

- La durata degli esercizi eseguiti nel settore training.
- La durata complessiva degli esercizi e il battito cardiaco medio.
- Le calorie consumate e la percentuale di grasso bruciato.

É possibile memorizzare nel Smart Trainer fino a 44 tempi parziali che a loro volta includono un tempo massimo di 99:59:59. Per richiamare le singole memorie, consultare la **FIG. 11**.

USO IN ACQUA

L'orologio SE139 è resistente all'acqua fino a 50 metri.

	PIOGGIA SPRUZZI ETC.	DOCCIA	NUOTATE NON IMPEGNATIVE/ ACQUA BASSA	TUFFI IN ACQUA BASSA/ SURF/ SPORT ACQUATICI	IMMERSIONI TUFFI IN ACQUA PROFONDA
50M / 164 PIEDI	SI	SI	SI	SI	NO

NOTA Impostare l'orologio prima di esporlo ad acqua eccessiva. Se i pulsanti vengono premuti mentre si è in acqua, l'acqua potrebbe entrare nell'unità.

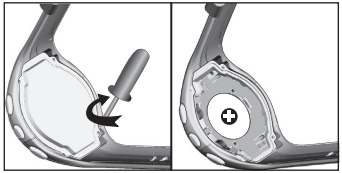
INFORMAZIONI SULLE BATTERIE

Lo Smart Trainer utilizza una pila al litio CR2032 per l'orologio ricevente ed una identica per la fascia toracica. Entrambe le pile fanno parte della dotazione dell'apparecchio.

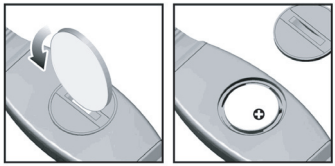
Quando la pila dell'orologio ricevente sta per scaricarsi, si accende la spia luminosa che indica la necessità di sostituzione della pila stessa.

Per quanto riguarda la fascia toracica, quest'ultimo interrompe la trasmissione dei segnali una volta che la pila si è scaricata completamente.

Per sostituire le pile, consultare lo schema qui sotto:



OROLOGIO



CARDIOFREQUENZIMETRO

Nota sulle pile: Le pile in dotazione sono soltanto a scopo dimostrativo. Per ottenere prestazioni ottimali, si raccomanda la sostituzione con pile alcaline nuove.

AVVERTENZE

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso.

- Utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto potrebbero causare danni. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può comportare il malfunzionamento del prodotto.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffiare il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

NOTA Caratteristiche e accessori non disponibili in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio rivenditore.

DATI TECNICI

Ora	: 12 ore /24 ore
Data	: GG-MM o MM-GG e giorni della settimana
Anno	: 2001 - 2050 (calendario automatico)
Fusi orari	: (+)23 - (-)23 ore
Cronometro	: 00:00'00'' - 99:59'59''
Conteggio giri	: 44 giri con tempo di memorizzazione di 00:00'00'' - 99:59'59''

Sveglia	: sveglia quotidiana, segnalazione superamento limiti battito cardiaco
Range di misurazione	: 30 - 240 battiti/min.
Limiti battito cardiaco	: 30 - 240 battiti/min.
Timer programma Smart Training	: 00:00’00’’ - 99:59’59’’
Calcolo calorie	: 0 - 9999 kcal
Calcolo percentuale	: 0 -100%
Alimentazione orologio	: 1 x CR2032
Alimentazione fascia toracica	: 1 x CR2032
Temperatura di esercizio	: da 0°C a +40°C
Temperatura di stoccaggio	: da -20°C a +60°C
Resistenza all’acqua	: tasti non azionabili fino a 50 m, senza premere i tasti

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it, dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, oppure collegati a www.oregonscientificstore.it.
Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA’ UE

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto SE139 è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

SMART TRAINER - HARTSLAGMETER
MODEL: SE139

HANDLEIDING

INHOUD

Introductie **2**
Smart Tranings Programma 2
Fitness Index 3
Training tips 4
De Ontvangst Unit **4**
De Hartslag Borstband **5**
Effectief bereik **6**
Algemene bediening **6**
Schermverlichting 6
Bedienings standen 6
Het instellen van de realtime klok 7
Het gebruik van de alarmtijd 7
Het gebruik van de tweede tijdzone 7
Hartslag bewaking **7**
Gebruikers profiel 7
Uitlezing van de Fitness Index 7
Alvorens het Smart Trainingprogramma te starten 8
Het starten van het Smarttrainings Programma 8
Het trainen met de stopwatch 9
Het oproepen van de trainings gegevens 9
Gebruik in het water **10**
Batterij informatie **10**
Waarschuwingen **10**
Specificaties **11**
Over Oregon Scientific **12**
EU Conformiteits verklaring **12**

INTRODUCTIE

Gefeliciteerd met de aanschaf van de Smart Trainer - Hartslagmeter. De Smart Trainer - Hartslagmeter is een multi functioneel precisie apparaat, waarmee u uwhartslag alsmede uw calorie verbruik en vet verbranding kunt meten. Ookkunt u een optimaal trainings programma samenstellen afgestemd op uwpersoonlijke doelstelling.

Dit product bestaat uit een zender/borstband en een ontvanger/horloge enheeft bovendien een real-time klok en stopwatch functie alsmede displayverlichting.

SMART TRANINGS PROGRAMMA

Het is belangrijk dat u de volgende gegevens kent: uw maximale hartslag (MHS), trainings zone, bovenste hartslag grens en onderste hartslag grens, alvorens met een trainings programma te beginnen. Ze helpen u het maximaleuit uw training te halen.

Uw Smart Trainer - Hartslagmeter is uitgerust met een SMART TRAININGSPROGRAMMA, die nadat u uw MHS heeft ingesteld, automatisch debovenste en onderste hartslag grens gedurende het gehele trainings procesinstelt.

U kunt ook zelf uw bovenste en onderste hartslag grens instellen met behulpvan de volgende berekening:

Man	220 -/- leeftijd = MHS
Vrouw	230 -/- leeftijd = MHS

Er zijn in het algemeen gesproken, drie trainings zones. Ze bevorderen degezondheid en zijn gerelateerd aan uw MHS als volgt:

50%	Matige activiteit
60%	Gewichts bepaling
70%	Aerobic zone
80%	Anaerobic drempel zone
90%	Rode lijn zone (maximale capaciteit)
100%	

De bovenste en onderste hartslag grenzen worden berekend door uw MHS te vermenigvuldigen met het percentage van de gekozen trainings zone.

Voorbeeld:

Een 40-jarige man die traint om zijn gezondheid op peil te houden.

Zijn bovenste hartslag grens	(220 – 40) x 70% = 126 (slagen per minuut)
Zijn onderste hartslag grens	(220 – 40) x 60% = 108 (slagen per minuut)

Een 30-jarige vrouw die aerobische oefeningen doet.

Haar bovenste hartslag grens	(230 – 30) x 80% = 160 (slagen per minuut)
Haar onderste hartslag grens	(230 – 30) x 70% = 140 (slagen per minuut)

Het SMART TRAININGS PROGRAMMA leidt u door uw opwarmingsoefeningen tot aan het einde van uw trainings sessie. Gedurende het geheletrainings proces kunt het calorie verbruik in % en de vetverbrandingcont roleren (waarbij het % calorie verbruik afkomstig is van devetverbranding).

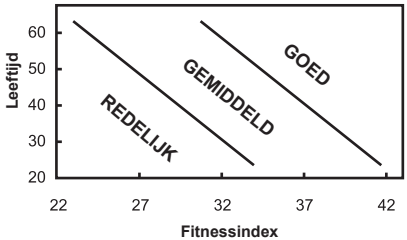
FITNESS INDEX

Uw Smart Trainer - Hartslagmeter genereert een fitness index gebaseerd op uwaerobische fitness, of uw geschiktheid tot het uitvoeren van aerobischeoefeningen, maar is afhankelijk van en gelimiteerd tot de bereidheid van uwlichaam om zuurstof af te geven aan de werkende spieren tijdens de training.

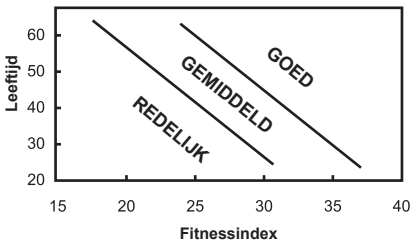
Hij wordt dikwijls gemeten als maximum zuurstof opname (VO2 MAX) engedefinieerd als het hoogste zuurstof verbruik tijdens een in intensiteittoenemende oefening. De longen, het hart, het bloed en circulatie systeem ende werkende spieren zijn allen factoren die het VO2 MAX bepalen. De eenheidVO2 MAX is ml/kg.min.

In het algemeen ligt het fitness bereik tussen 13 en 53, afhankelijk van deleeftijd. Hoe hoger de index, hoe fitter u bent. (Zie onderstaand diagram)

FITNESSINDEX VOOR EEN MAN



FITNESSINDEX VOOR EEN VROUW

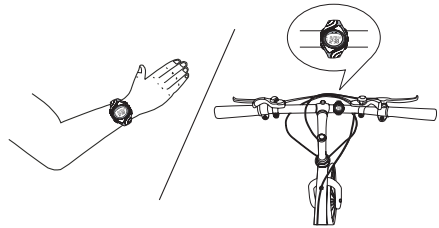


TRAINING TIPS

- Stel uw training doel vast. Dit kan zijn gewichtsverlies, fit blijven, uwconditie verbeteren of concurreren met een training partner.
- Kies een training methode die u bevalt. Het aanbrengen van variatie inuw training bevordert het plezier.
- Begin uw training rustig.
- Oefen regelmatig. Twintig tot dertig minuten per keer gedurende 3 tot 4keer per week leidt tot een gezondere bloedsomloop.
- Verhoog geleidelijk uw training tempo naarmate u fitter wordt.
- Neem altijd vijf minuten pauze vooraf en achteraf als warm-up en cool-down.
- De matige activiteit zone heeft de laagste training intensiteit. Hij isgeschikt voor beginners en zij die hun bloedsomloop systeem willenversterken.
- De anaerobische oefening zone zorgt voor snelheid en kracht. Hij werktop of boven de zuurstof inname capaciteit van het lichaam, bouwt meerspieren op en kan niet een langere tijd worden volgehouden.
- Meet uw hartslag na de training. Herhaal dit na drie minuten. Als hij nietis teruggekeerd naar de waarde in rust stand, heeft u te hard getraind.
- Neem altijd eerst contact op met uw huisarts alvorens met een krachtigtrainings programma te beginnen.

DE ONTVANGST UNIT

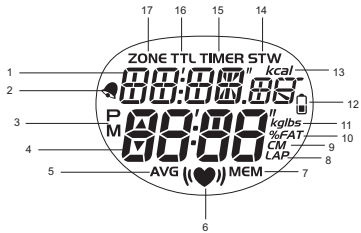
De ontvangst unit in de vorm van een horloge kan om de pols wordengedragen of aan het stuur van uw fiets of trainings apparaat.



Bedieningstoetsen op de ontvangst unit

1. **MEM / LAP toets**
   Toont trainings waarden of geeft een ronde aan in de stopwatch stand.
2. **MODE toets**
   Schakelt tussen de verschillende uitlezingen.
3. **ST / SP / + toets**
   Volgt het ingestelde trainings programma en de stopwatch of verandert de instellingen.
4.
   Schakelt de display verlichting aan gedurende 5 seconden.
5. **SET toets**
   Ingedrukt houden om in de instelstand te komen of het veranderen van deinstellingen of toont de calorieën en de vetverbranding tijdens eentraining.

LCD



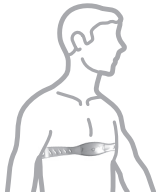
1. Toont tekst en numerieke waarden
2. : Geeft aan dat het alarm Aan is
3. A P
   M / M: 12-uurs klokformaat
4. Toont tekst en numerieke waarden
5. AVG: Weergave gemiddelde hartslag
6. : Geeft aan dat een hartslag gedetecteerd is
7. MEM: IGeeft aan dat trainingsgegevens worden weergegeven
8. *LAP*: Geeft rondegeheugenplaats aan
9. *CM*: Eenheid hoogte
10. *%FAT*: Percentage verbrand vet
11. *kglbs*: Gewichtseenheid
12. or : Geeft aan dat de batterij leeg raakt
13. *kcal*: Eenheid calorieën
14. STW: Geeft aan dat de stopwatchmodus geactiveerd is
15. TIMER: Geeft aan dat het trainingsprogramma actief is
16. TTL: Geeft de totale trainingstijd aan
17. ZONE: Geeft aan dat tijd in tijdzone wordt weergegeven

DE HARTSLAG BORSTBAND

De hartslag zender neemt uw hartslag op en zendt deze gegevens naar deontvanger om uw pols. Bevestig hem als volgt:

1. Bevochtig de geleiding delen aan de achterzijde van de zender met waterof eezn geleidings gel om een goed contact tussen zender en huid tewaarborgen.

2. Breng de zender aan om de borst en pas de elastieken band zodanig aandat de zender zonder te verschuiven net onder de borstkas komt te zittenen het hartslag signaal goed kan oppakken.



TIPS

- De positie van de zender beïnvloedt de werking. Beweeg de zender watheen en weer om het beste signaal te verkrijgen. Vermijdt gebieden metveel borsthaar.
- In een droog en koud klimaat duurt het even alvorens de zender stabielfunctioneert. Dit is normaal aangezien de geleidings delen enigtranspiratievocht nodig hebben om een goed contact met de huid tekrijgen.

EFFECTIEF BEREIK

De hartslag zender en ontvangst unit beginnen met verzenden en ontvangenvan signalen zodra de batterijen geplaatst zijn. Beide units dienen binnengedragen of bevestigd te worden binnen een effectief bereik van 62,5cm vanelkaar. Als de signalen onstabiel worden:

- Verminder de afstand tussen de beide units
- Herpositioneer de borstband/zender
- Controleer de batterijen en vervang ze indien nodig

ALGEMENE BEDIENING

SCHERMVERLICHTING

Om schermverlichting te activeren:

Druk op ☼ om de schermverlichting gedurende 5 seconden Aan te zetten.

NB De schermverlichting zal niet werken als “ ▯ ” of “ ▯ ” wordt weergegeven.

BEDIENINGS STANDEN

De ontvangst unit heeft zes standen voor real-time, alarmtijd, tweede tijdzone, gebruikers profiel, SMART TRAINING PROGRAMMA en stopwatch.

Zie **FIG. 1** voor het schakelen tussen de diverse standen.

HET INSTELLEN VAN DE REALTIME KLOK

Zie **FIG. 2** voor het instellen.

OPMERKING De Smart Trainer - Hartslagmeter hebben een ingeprogrammeerde50 jaar kalender. U hoeft de weekdag en de datum niet iedere maand in te stellen.

HET GEBRUIK VAN DE ALARMTIJD

Zie **FIG. 3** voor het instellen van de alarmtijd.

Om het alarm aan of uit te zetten, drukt u op **SET** als de alarmtijd getoondwordt. De alarm indicatie verschijnt als het alarm geactiveerd is (**FIG. 3a**). Als het alarm ingesteld staat, gaat het elke dag op dezelfde tijd af. Druk opeen willekeurige toets om het dagelijks alarm af te zetten. Het alarm is echternog steeds actief en gaat de volgende dag opnieuw af.

HET GEBRUIK VAN DE TWEEDE TIJDZONE

De tweede tijdzone is handig voor het bijhouden van een andere tijdzone.

De tweede tijdzone wordt op dezelfde manier ingesteld als de real-time (**FIG. 2a**).

HARTSLAG BEWAKING

GEBRUIKERS PROFIEL

U dient eerst uw gebruikers profiel in te voeren alvorens het SMARTTRAINING PROGRAMMA te gebruiken en zodoende een optimaal gebruikte maken van de functies van de Smart Trainer - Hartslagmeter.

Zie **FIG. 4** om uw gebruikers profiel (geslacht, leeftijd, gewicht, lengte & activiteiten doel) in te stellen.

Activiteiten doel

Geeft uw algemene fysieke activiteit aan.

Als u niet dagelijks deelneemt aan recreatie sport of oefeningen, is uw doel0 (laag).

Als u 2 tot 3 maal per week gedurende gemiddeld 1 uur deelneemt aan recreatiesport of u doet aan golf, paardrijden, callistetics, gymnastiek, tafel tennis, bowlen, gewichtheffen, werk in de tuin, etc, is uw doel 1 (medium).

Als u actief en regelmatig deelneemt aan zware fysieke oefeningen, zoalshardlopen, joggen, zwemmen, fietsen, boogschieten, touwtje springen, ofals u een krachtig aerobic type oefening doet, zoals tennis, basketball ofhandbal, is uw score 2 (hoog).

UITLEZING VAN DE FITNESS INDEX

Uw fitness index wordt weergegeven nadat u uw gebruikers profiel heeftingegeven. U kunt uw fitness

index ook uitlezen door op de **MEM** toets tedrukken als u in de gebruikers profiel stand staat (u dient wel eerst allegegevens te hebben ingevoerd) (**FIG. 4a**).

ALVORENS HET SMART TRAININGPROGRAMMA TE STARTEN

Als u alle gegevens van uw gebruikers profiel heeft ingevoerd, dient u uwdoelstelling en trainings duur in te stellen. Zie **FIG.5** voor de procedure.

OPMERKING

1. Zorg ervoor dat het activiteiten doel niveau en alle andere gegevens inhet gebruikers profiel zijn ingevoerd , anders zijn de calorieën telling enhet vet verbruik niet beschikbaar tijdens de training.
2. U hoeft de hartslag limieten niet in te stellen als u dit wenst, het SMARTTRAININGS PROGRAMMA kiest automatisch de optimale getallen naaraanleiding van de ingevoerde gegevens in het gebruikers profiel.
3. Indien u de hartslag limieten wel instelt dient u ervoor te zorgen dat delage limiet de hoge niet overschrijdt.
4. Een knipperend teken ▼ of ▲ verschijnt als de lage of hoge limietoverschreden wordt (**FIG. 6**). Als het hartslag limiet alarm actief is, gaater een signaal af zodra de lage of hoge limiet overschreden wordt.

HET STARTEN VAN HET SMARTTRAININGS PROGRAMMA

Als alles ingesteld is drukt u op de **ST/SP/+** toets om het smart trainingsprogramma te activeren (**FIG. 7**). Om de verbruikte calorieën en het verbruiktevet % in te zien, drukt u eenmaal op **SET** zodra het SMART TRAININGSPROGRAMMA gestart is.

Het SMART TRAININGS PROGRAMMA begint automatisch met een 5 minuten warm-up sessie. Dit bereidt u voor op de komende training. Uwhuidige hartslag wordt getoond.

3 korte signalen kondigen het eind van de warm-up sessie aan. U kunt dewarm-up overslaan en direct met de training beginnen. Om dit te doen volgtu de instructies zoals getoond in **FIG. 7a**. U kunt nog 3 korte signalenhoren zodra de vooringestelde trainings tijd bereikt wordt.

OPMERKING

1. U kunt het SMART TRAININGS PROGRAMMA op elk gewenst momentstoppen, maar u kunt het daarna niet meer oproepen. Als het gestopt iskan het alleen opnieuw gestart worden voor een andere trainings sessie.
2. U kunt het SMART TRAININGS PROGRAMMA ook op de achtergrondlaten doorlopen terwijl u gebruik maakt van de andere functies, behalvede stopwatch. De TIMER indicatie knippert om aan te geven dat hetSMART TRAININGS PROGRAMMA nog steeds actief is.

3. Het SMART TRAININGS PROGRAMMA en de stopwatch kunnen elkeenmaal tegelijk bediend worden.

HET TRAINEN MET DE STOPWATCH

Alvorens de stopwatch te starten, dient u de doel activiteit in te stellen (**FIG. 8**).

Hierna kunt u de oefening met de stopwatch beginnen (**FIG. 9**).

Als u de stopwatch gestopt heeft, drukt u op **MEM** om de volgende gegevensachter elkaar op te roepen:

- De oefen tijd binnen de trainings zone
- De totale oefening tijd met de hartslag
- Aantal verbruikte calorieën en % vet verbranding

OPMERKING

1. Zorg dat alle gegevens ingevoerd zijn, anders zijn de calorieën teller ende vetverbranding niet beschikbaar tijdens de training.
2. U hoeft de hartslag limieten niet in te stellen als u dit wenst, het SMARTTRAININGS PROGRAMMA kiest automatisch de optimale getallen naaraanleiding van de ingevoerde gegevens in het gebruikers profiel.
3. Een knipperend teken ▼ of ▲ verschijnt als de lage of hoge limietoverschreden wordt (**FIG. 6**). Als het hartslag limiet alarm actief is, gaater een signaal af zodra De lage of hoge limiet overschreden wordt.
4. U kunt de stopwatch ook op de achtergrond laten doorlopen terwijl ugebruik maakt van de andere functies, behalve het SMART TRAININGSPROGRAMMA. De STW indicatie knippert om aan te geven dat destopwatch nog steeds actief is.
5. Het SMART TRAININGS PROGRAMMA en de stopwatch kunnen elkeenmaal tegelijk bediend worden.

HET OPROEPEN VAN DE TRAININGS GEGEVENS

Het oproepen van de calorieën en % vet verbranding

U kunt de verbruikte calorieën en het % vetverbranding controleren tijdensof na de oefening.

In het SMART TRAININGS PROGRAMMA zie **FIG. 10** om deverbruikte calorieën en het % vet verbranding in te zien.

In de stopwatch stand zie **FIG. 9a** om de verbruikte calorieën en het % vetverbranding tijdens de oefening in te zien.

Zie **FIG. 9b** om de verbruikte calorieën en het % vet verbranding na deoefening in te zien.

Het oproepen het ronde (LAP) geheugen

De volgende informatie wordt opgeslagen in het LAP geheugen:

- De oefen tijd binnen de trainings zone
- De totale oefening tijd met de hartslag
- Aantal verbruikte calorieën en % vet verbranding

U kunt in totaal 44 ronde geheugens opslaan in de Smart Trainer - Hartslagmeter. Deze 44geheugens delen een totaal van 99:59:59 geheugen opslag tijd. Zie **FIG. 11** om de verschillende LAP records op te roepen.

GEBRUIK IN HET WATER

Het SE139 horloge is waterdicht tot 50 meter (164 voet).

	REGEN SPETTERS ETC	DOUCHE WARM/ KOUD	LICHT DUIKEN / SURFEN ONDIEP WATER	ONDIEP DUIKEN/ SURFEN/ IN DIEPER WATER	SNORKELEN IN DIEPER WATER
50M / 164 VOET	OK	OK	OK	OK	NEE

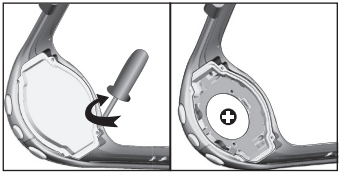
NB Stel het horloge in alvorens het bloot te stellen aan grote hoeveelheden water. Als u de knoppen gebruikt tijdens hevige regen of in het water, dan is het mogelijk dat er water naar binnen komt.

BATTERIJ INFORMATIE

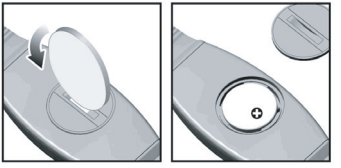
De SE139 werkt op een CR2032 lithium batterij voor deontvangst unit en een CR2032 voor de zender. Beide worden bijgeleverd.

Als de batterij in de ontvangst unit leeg begint te raken. Licht de batterijindicatie op. Als de batterij van de zender leeg begint te raken, worden geensignalen meer naar de ontvangst unit gestuurd.

Zie onderstaand diagram voor het verwisselen van de batterijen:



ONTVANGST UNIT



ZENDER

WAARSCHUWINGEN

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken:

- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek. Gebruik geen krassende of bijtende reinigingsmiddelen, want deze kunnen schade veroorzaken. Gebruik lauw water en milde zeep om het horloge na elke trainingssessie grondig te reinigen. Gebruik nooit heet water bij het schoonmaken en berg deze producten nooit nat op.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.
- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.
- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon. Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.
- Waneer u dit apparaat weg doet, houd dan de plaatselijke reglementen aangaande vuilverwerking in acht.
- Wegens drukbeperkingen kan het in deze handleiding weergegeven scherm afwijken van het daadwerkelijke scherm.
- De in houd van deze handleiding mag niet worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de fabrikant.

NB De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig.

NB Functies en accessoires ze zijn niet in alle landen beschikbaar. Neem contact op met uw plaatselijke verkooppunt voor meer informatie.

SPECIFICATIES

Tijd	: 12 uur / 24 uur
Datum	: DD-MM of MM-DD en weekdag
Jaar	: 2001 – 2050 (auto-kalender)
Zone tijd	: (+) 23 - (-) 23 uur

Stopwatch	: 00:00'00'' - 99:59'59''
LAP (ronde) teller	: 44 ronden delen 00:00'00'' - 99:59'59'' opneem tijd
Alarm	: Dagelijks alarm, hartslag zone alert alarm
Meetbereik	: 30 - 240 bpm (slagen per minuut)
Hartslag zone limiet	: 30 – 240 bpm
Smart Training Program Timer	: 00:00'00'' - 99:59'59''
Calorieën berekening	: 0 – 9999 cal
% vet verbranding berekening	: 0 – 100%
Voeding ontvangst unit	: 1x CR2032 lithium batterij
Voeding hartslag zender	: 1x CR2032 lithium batterij
Werkings temperatuur	: 0°C - 40°C
Opslag temperatuur	: -20ºC - 60ºC
Water bestendig	: 50m (bij niet indrukken van toetsen)

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Hierbij verklaart Oregon Scientific dat deze Smart Trainer - Hartslagmeter (Model: SE139) in overeenstemming is met EMC richtlijn 89/336/CE. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.

Smart Trainer - Monitor Cardíaco
Modelo: SE139

Manual do Usuário

CONTEÚDO

Introdução **2**
Programa De Treinamento Inteligente 2
Tabela De Aptidão 3
Sugestões Para O Treinamento 3
Relógio Receptor **4**
Faixa Peitoral Para Avaliação Da Frequência Cardíaca **6**
Raio De Ação **6**
Funcionamento Geral **6**
Luz De Fundo 6
Modos De Funcionamento 7
Como Ajustar O Relógio 7
Como Utilizar O Alarme Despertador 7
Como Utilizar A Segunda Zona Horária 7
Monitor De Frequência Cardíaca **7**
Perfil Do Usuário 7
Apresentação Da Tabela De Aptidão 8
Antes De Iniciar O Programa De Treinamento Inteligente 8
Iniciando O Programa De Treinamento Inteligente 8
Como Treinar Com O Cronómetro 9
Como Verificar Os Dados Do Treinamento 10
Utilização Na Água **10**
Substituição De Pilhas **10**
Precauções **11**
Especificações **12**
Sobre A Oregon Scientific **13**
CE – Declaração De Conformidade **13**

INTRODUÇÃO

Parabéns pela aquisição do Smart Trainer - Monitor Cardíaco. O Smart Trainer - Monitor Cardíaco é um aparelho integrado de precisão. Além de controlar a frequência cardíaca e a queima de calorias e gorduras durante o treinamento, tem ainda a capacidade de otimizar o programa de treinamento baseado na pontuação da atividade a ser atingida.

Estes produtos vêm com uma faixa peitoral para avaliação da frequência cardíaca e um relógio receptor completo com as seguintes funções: relógio, cronómetro e luz de fundo.

PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE

É importante ter conhecimento da frequência cardíaca máxima (FCMáx), zona de treinamento, limite máximo da frequência cardíaca e limite mínimo da frequência cardíaca antes de iniciar o treinamento. Isso o ajudará a tirar o máximo rendimento do seu exercício físico.

O seu Smart Trainer - Monitor Cardíaco está equipado com um PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE que determina a sua FCMáx de modo que o limite máximo e o limite mínimo sejam ajustados ao longo do processo de treinamento.

Ou você próprio pode ajustar os seus limites máximo e mínimo usando o seguinte como referência.

Você pode calcular sua FCMáx através da seguinte fórmula:

Homens	220 - idade = FCMáx
Mulheres	230 - idade = FCMáx

Há normalmente três zonas de treinamento. Os benefícios para a saúde e a relação com a FCMáx são os seguintes:

50%	Atividade Moderada
60%	Controle do Peso
70%	Zona Aeróbica
80%	Zona Limiar Anaeróbica
90%	Zona de Linha Vermelha (capacidade máxima)
100%	

Os limites máximo e mínimo da frequência cardíaca são calculados multiplicando-se sua FCMáx pelas percentagens da zona de treinamento selecionada.

Por exemplo:

Treinamento de manutenção da saúde para um homem de 40 anos:

Limite Máximo da Frequência Cardíaca	(220 - 40) x 70% = 126 (batidas por minuto)
Limite Mínimo da Frequência Cardíaca	(220 - 40) x 60% = 108 (batidas por minuto)

Treinamento com exercícios aeróbicos para uma mulher de 30 anos:

Limite Máximo da Frequência Cardíaca	(230 - 30) x 80% = 160 (batidas por minuto)

Limite Mínimo da Frequência Cardíaca	(230 - 30) x 70% = 140 (batidas por minuto)

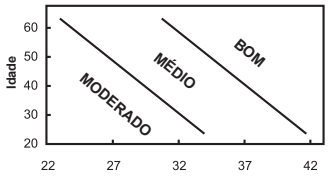
O PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE orienta-o desde os exercícios de aquecimento até ao fim dos exercícios de treinamento. Ao longo de todo o processo de treinamento você pode verificar as calorias consumidas e a percentagem de gorduras queimadas (a partir da qual se pode verificar a percentagem de calorias que é consequência da gordura queimada).

TABELA DE APTIDÃO

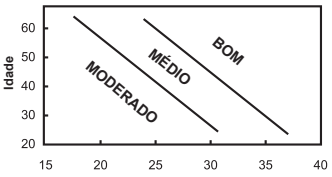
O seu Smart Trainer - Monitor Cardíaco produz uma tabela de aptidão baseada na sua condição aeróbica, ou na sua capacidade de empenhar-se em qualquer forma de exercício aeróbico, dependente e limitado pela capacidade do corpo em fornecer oxigénio aos músculos em exercício. É frequentemente calculado pela capacidade máxima de inspiração de oxigénio (VO2 Máx), que é definida como a quantidade máxima de oxigénio que pode ser utilizada quando se está em exercício num grau de exigência crescente. Os pulmões, coração, sangue, sistema circulatório e trabalho muscular são fatores de determinação do VO2 Máx. A unidade de medida do VO2 Máx é ml/kg.min.

Geralmente, os limites de aptidão encontram-se entre 13 e 53, conforme a idade. Quanto mais elevado for o índice, mais apta a pessoa se encontra. (Para referência, consulte o seguinte diagrama.)

ÍNDICE DE APTIDÃO PARA HOMEM



ÍNDICE DE APTIDÃO PARA MULHERES



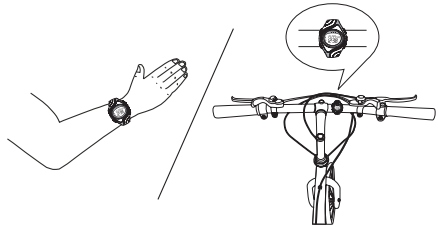
SUGESTÕES PARA O TREINAMENTO

- Estabeleça os objetivos do treinamento, quer seja para perder peso, manter a forma, melhorar a saúde ou competir com um amigo.
- Selecione uma atividade de treinamento que goste. Variar os exercícios pode tornar o seu treinamento mais interessante.
- Comece devagar.

- Faça exercícios regularmente. Vinte a trinta minutos de cada vez e três a quatro vezes por semana para ter um sistema cardiovascular mais saudável.
- Gradualmente aumente sua zona de treinamento, conforme sua forma vá melhorando.
- Faça exercícios pelo menos durante cinco minutos antes e depois do treinamento para aquecimento e relaxamento.
- A zona de manutenção da saúde tem a mais baixa intensidade de treinamento. É aconselhável para iniciantes e para aqueles que querem fortalecer o sistema cardiovascular.
- A zona de exercício aeróbico aumenta a força e a resistência. Trabalha dentro da capacidade de inspiração de oxigénio, queima mais calorias e pode durar mais tempo.
- A zona de exercício anaeróbico aumenta a velocidade e a energia. Trabalha dentro ou acima da capacidade de inspiração de oxigénio, desenvolve os músculos e não pode ser mantida por muito tempo.
- Meça sua pulsação após o treinamento. Após três minutos, repita este procedimento novamente. Se sua pulsação não regressar ao normal, provavelmente você se esforçou demais.
- Consulte sempre um médico antes de iniciar um programa de treinamento vigoroso.

RELÓGIO RECEPTOR

Você pode usá-lo no pulso ou amarrado à sua bicicleta ou máquina de exercícios.



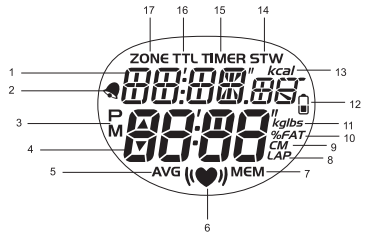
BOTÕES DE CONTROLE NO RELÓGIO RECEPTOR

1. **BOTÃO DE MEMÓRIA/VOLTA**
   Mostra os registros do treinamento ou marca uma volta no modo de cronômetro
2. **BOTÃO DE MODO**
   Modifica o modo de operação
3. **BOTÃO DE INICIAR/PARAR/+**

   Controla o programa de treinamento e o cronômetro ou altera um valor no modo de configuração
4. ☀

   Ativa a luz de fundo
5. **BOTÃO DE AJUSTE**
   Serve para introduzir o modo de configuração ou modificar um valor no mesmo modo, ou ainda para exibir o consumo de calorias e gorduras no treinamento

LCD

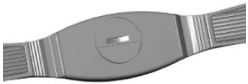


1. Exibe texto e valores numéricos
2. 🔔: indica que o alarme está ativado
3. AM / PM: relógio de 12 horas
4. Exibe texto e valores numéricos
5. **AVG**: exibição da taxa média de batimentos cardíacos
6. (♥): indica que uma leitura de batimentos cardíacos foi detectada
7. **MEM**: indica os dados do exercício
8. ***LAP***: indica o registro de voltas na memória
9. ***CM***: unidade de altura
10. ***%FAT***: porcentagem de gordura queimada
11. ***kglbs***: unidade de peso
12. 🔋 or 🪫: indica que a bateria está fraca
13. ***kcal***: unidade de calorias
14. **STW**: indica que você está no modo Cronômetro ou que o cronômetro está correndo
15. **TIMER**: indica que o programa de treinamento foi ativado
16. **TTL**: indica o tempo de exercício total
17. **ZONE**: indica o fuso horário

FAIXA PEITORAL PARA AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

A faixa peitoral para avaliação da frequência cardíaca é usada para medir seu ritmo cardíaco e transmitir a informação ao relógio receptor. Para colocá-la:

1. Umedeça as almofadas de contacto na parte interior da faixa peitoral com algumas gotas de água ou um gel condutor para assegurar um contato sólido.



2. Coloque a faixa peitoral à volta do peito. Ajuste a correia até que a faixa peitoral esteja confortavelmente colocada abaixo dos músculos peitorais, para uma recepção precisa do sinal de frequência cardíaca.

Sugestões:

- O posicionamento da faixa peitoral afeta o seu desempenho. Mova a faixa peitoral ao longo da correia para uma melhor transmissão. Evite áreas com demasiados pêlos.
- Em climas secos e frios, a faixa peitoral demora algum tempo para funcionar de forma estável. Isto é normal já que o suor pode melhorar o contato com a pele.

RAIO DE AÇÃO

A faixa peitoral de frequência cardíaca e o relógio receptor começam a transmitir e a receber sinais uma vez colocadas as pilhas. Ambos os aparelhos devem ser usados ou montados a uma distância de 62.5 centímetros (25 polegadas). Se os sinais se tornarem instáveis:

- Encurte a distância entre a faixa peitoral de frequência cardíaca e o relógio receptor.
- Reajuste a posição da faixa peitoral de frequência cardíaca.
- Verifique as pilhas e faça sua substituição quando necessário.

FUNCIONAMENTO GERAL

LUZ DE FUNDO

Para ativar a luz de fundo:
Pressione para ativar a luz de fundo por 5 segundos.

NOTA A função de luz de fundo não poderá ser operada se“ ”ou “ ” estiverem sendo exibidos.

MODOS DE FUNCIONAMENTO

O relógio receptor possui três modos de funcionamento para marcação da hora, alarme, segunda zona horária, perfil do usuário, PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE e cronômetro.

Consulte a **FIG. 1** para alternar entre os modos de funcionamento.

COMO AJUSTAR O RELÓGIO

Consulte a **FIG. 2** para ajustar o relógio.

NOTA O Smart Trainer - Monitor Cardíaco vem com um auto-calendário de 50 anos. Não é necessário ajustar os dias da semana.

COMO UTILIZAR O ALARME DESPERTADOR

Consulte a **FIG. 3** para ajustar o alarme despertador.

Para ativar ou desativar o alarme, pressione o botão de configuração [**SET**] enquanto a hora do alarme estiver sendo mostrada. O indicador de alarme aparece quando a função é ativada (**FIG. 3a**).

Quando o alarme está ativado, ele dispara, à hora marcada, todos os dias. Pressione qualquer botão para parar o alarme naquele dia. O alarme continua ativado e disparará, novamente, no dia seguinte.

COMO UTILIZAR A SEGUNDA ZONA HORÁRIA

A segunda zona horária é útil para manter-se informado sobre uma outra zona horária. A zona horária é ajustada usando-se o mesmo procedimento para o ajuste do relógio (**FIG. 2a**).

MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

PERFIL DO USUÁRIO

Primeiramente deve-se introduzir o perfil do usuário a fim de poder beneficiar-se do PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE e utilizar plenamente as funções Smart Trainer - Monitor Cardíaco.

Consulte a **FIG. 4** para introduzir o perfil do usuário (sexo, idade, peso, altura e pontuação da atividade).

Pontuação das Atividades

Caracteriza a sua atividade física em geral.

Se, normalmente, você não participa em programas de esporte ou exercícios, sua pontuação é 0 (baixa).

Se participa, duas ou três vezes por semana, num total de cerca de uma hora, em programas esportivos ou de exercícios que exijam baixa atividades física, tais como golfe, andar a cavalo, calistenia, ginástica, tênis de mesa, boliche, levantamento de pesos, etc., sua pontuação é 1 (média).

Se é ativo e regularmente participa em exercícios físicos pesados, tais como corrida, caminhada, natação, ciclismo, flexões, saltar à corda, correr ou atividade aeróbica vigorosa tais como tênis, basquetebol ou handebol, sua pontuação é 2 (alta).

APRESENTAÇÃO DA TABELA DE APTIDÃO

Sua tabela de aptidão será apresentada após a introdução dos dados do perfil do usuário. Ou você pode exibir sua tabela de aptidão pressionando **MEM** enquanto o perfil do usuário é apresentado (todos os dados do perfil do usuário devem ser primeiramente introduzidos). (**FIG. 4a**)

ANTES DE INICIAR O PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE

Uma vez introduzidos todos os parâmetros do seu perfil, é necessário ajustar a atividade alvo e o tempo dos exercícios para seu treinamento. Consulte a **FIG. 5** para os devidos procedimentos.

NOTA

1. Certifique-se de ter preenchido o nível da atividade alvo e todos os parâmetros do perfil do usuário. De outro modo, a contagem de calorias e o consumo de gorduras não estarão disponíveis durante o treinamento.
2. Você pode omitir os limites da frequência cardíaca. O PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE selecionará, automaticamente, os valores de acordo com os parâmetros introduzidos.
3. Se optar por introduzir os limites da frequência cardíaca, certifique-se de que o limite mínimo não excede o limite máximo.
4. Um sinal ▼ ou ▲ intermitente aparecerá se o limite máximo ou mínimo for excedido (**FIG. 6**). O alerta de limite da frequência cardíaca é ativado sempre que os limites máximo ou mínimo são excedidos.

INICIANDO O PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE

Uma vez tudo concluído, pressione **ST/SP/+** para ativar o PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE (**FIG. 7**). Para mostrar as calorias consumidas e a percentagem de gorduras queimadas, pressione **SET**, em qualquer altura, quando for iniciado o PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE.

O PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE inicia automaticamente com exercícios de aquecimento durante 5 minutos como preparação para os exercícios de treino que se seguem. A sua frequência cardíaca corrente será apresentada.

Três curtos sinais de alerta marcam o fim da sessão de aquecimento. Você pode saltar esta sessão e iniciar diretamente os exercícios de treinamento. Siga as instruções da **FIG. 7a**. Você ouvirá novamente três curtos sinais de alerta quando chegar ao fim do tempo pré-definido para o exercício.

NOTA

1. O PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE pode ser interrompido a qualquer momento durante os exercícios, mas não pode ser retomado. Uma vez interrompido, apenas poderá ser iniciado para uma nova sessão de treinamento.
2. Você pode deixar o PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE correr em segundo plano, enquanto usa outras funções, exceto o cronômetro. O indicador começará a piscar para indicar que o PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE ainda está ativo.
3. O PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE e o cronômetro somente podem ser ativados ou funcionar um de cada vez.

COMO TREINAR COM O CRONÓMETRO

Antes de iniciar o cronômetro é necessário definir a atividade alvo. (**FIG. 8**)

Após definir a atividade alvo, você pode iniciar o exercício com o cronômetro. (**FIG. 9**)

Quando o cronômetro parar, pressione **MEM** para apresentar os seguintes dados, em sequência:

- A duração do exercício na zona de treinamento.
- A duração total dos exercícios e a frequência cardíaca média.
- Consumo de calorias e percentagem de gorduras queimadas.

NOTA

1. Certifique-se de ter preenchido todos os parâmetros. Caso contrário, a contagem de calorias consumidas e a % de gorduras queimadas não estarão disponíveis durante o treinamento.
2. Se desejar, pode omitir os limites da frequência cardíaca. O PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE selecionará, automaticamente, os valores de acordo com os parâmetros introduzidos.
3. Se optar por introduzir os limites da frequência cardíaca, certifique-se que o limite mínimo não excede o limite máximo.
4. Um sinal ▼ ou ▲ intermitente aparecerá se o limite máximo ou mínimo for excedido (**FIG. 6**). O alerta de limite da frequência cardíaca é ativado sempre que os limites máximo ou mínimo são excedidos.
5. Você pode deixar o cronômetro correr em segundo plano, enquanto usa outras funções, exceto o PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE. O indicador (STW) começará a piscar para indicar que o cronômetro ainda está ativo.
6. O PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE e o cronômetro somente podem ser ativados ou funcionar um de cada vez.

COMO VERIFICAR OS DADOS DO TREINAMENTO

Verificar as Calorias e a Percentagem de Gorduras Queimadas

Você pode verificar as calorias consumidas e a percentagem de gorduras queimadas durante ou após os exercícios.

No PROGRAMA DE TREINAMENTO INTELIGENTE consulte as **FIG. 10** para verificar as calorias consumidas e a percentagem de gorduras queimadas durante e após os exercícios, respectivamente.

No modo de cronômetro, consulte a **FIG. 9a** para verificar as calorias consumidas e a percentagem de gorduras queimadas durante os exercícios. Para verificar as calorias consumidas e a percentagem de gorduras queimadas após os exercícios consulte a **FIG. 9b**.

Verificar a Memória de Voltas

A seguinte informação será armazenada na memória de voltas:

- A duração do exercício na zona de treinamento.
- A duração total dos exercícios e a frequência cardíaca média.
- Consumo de calorias e percentagem de gorduras queimadas.

Você pode armazenar até 44 memórias de voltas no Smart Trainer - Monitor Cardíaco. Estas 44 memórias de voltas ocupam um total de memória de registros de 99:59:59. Consulte a **FIG. 11** para verificar os vários registros de memória de voltas.

UTILIZAÇÃO NA ÁGUA

O SE139 é à prova d'água até 50 metros (164 pés).

	CHUVA RESPINGOS ETC	DUCHA (ÁGUA MORNA/ FRIA APENAS)	LUZ NATAÇÃO/ ÁGUA RASA	MERGULHO RASO/ SUPERFICIAL/ ESPORTES AQUÁTICOS	SNORKELING MERGULHO EM ÁGUAS PROFUNDAS
50 M / 164 PÉS	OK	OK	OK	OK	NÃO

NOTA Ajuste o relógio antes de expô-lo à água excessiva. Pressionar os botões na água ou durante tempestades com chuva pode fazer com que a água entre no relógio.

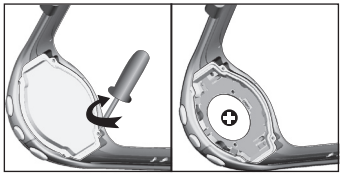
SUBSTITUIÇÃO DE PILHAS

O Smart Trainer - Monitor Cardíaco utilizam uma pilha de lítio CR2032 para o relógio receptor e uma pilha CR2032 para a faixa peitoral. Ambas vêm incluídas no aparelho.

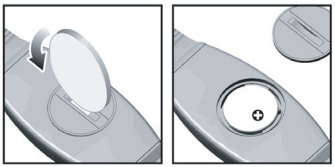
Quando a pilha do relógio receptor estiver fraca, o

indicador de pilhas fracas acenderá. Quando a pilha da faixa peitoral estiver seca, a transmissão de sinais será interrompida.

Para trocar as pilhas, consulte o seguinte diagrama:



RELÓGIO



FAIXA PEITORAL

Nota sobre as pilhas: As pilhas incluídas (se houver) são apenas para fim de demonstração. Para utilização ótima diária, são recomendadas a aplicação de novas pilhas alcalinas.

PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca

tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.

- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente. Faça a manutenção anual de seu relógio com um centro de serviços autorizado.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

NOTA Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

ESPECIFICAÇÕES

Hora	: 12h/24h
Data	: DD-MM ou MM-DD e dias da semana
Ano	: 2001-2050 (auto-calendário)
Zona horária	: (+) 23 a (-) 23 horas
Cronômetro	: 00:00’00’’ - 99:59’59’’
Contador de voltas	: 44 voltas divididas por 00:00’00’’ - 99:59’59’’ horas de registo
Alarme	: alarme diário, alerta da zona de frequência cardíaca
Variação da medida	: 30 - 240 bpm
Limite da zona de frequência cardíaca	: 30 - 240 bpm
Cronômetro do Programa de Treinamento Inteligente	: 00:00’00’’ - 99:59’59’’
Cálculo de calorias	: 0 - 9,999 kcal
Cálculo da percentagem de gorduras queimadas	: 0 - 100%
Alimentação do relógio receptor	: 1 x CR2032
Alimentação da faixa peitoral	: 1 x CR2032

Temperatura de funcionamento	: 0°C a 40°C (32°F a 104°F)
Temperatura de armazenamento	: -20°C a 60°C (-4°F a 140°F)
Resistência à água	: não acionar os botões até 50 metros

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.
Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 5095-2329 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Smart Trainer - Monitor Cardíaco (Modelo: SE139) está de acordo com a EMC diretiva 89/336/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

SMART TRAINER - PULSMÄTARE
Modell: SE139
BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

Introduktion **2**
Smart Training Program 2
Fitnessindex 3
Träningstips 3
Mottagarklockan **4**
Pulsbröstbältet **5**
Effektiv Räckvidd **6**
Användning **6**
Bakgrundsbelysning 6
Arbetslägen 6
Att Ställa Klockan 6
Att Använda Alarmklockan 6
Att Använda Den Andra Tidszonen 6
Pulsövervakning **7**
Användarprofil 7
Visning Av Fitness Index 7
Innan Du Börjar Använda Smart Training Program 7
Börja Använda Smart Training Program 8
Att Träna Med Stoppuret 8
Att Återkalla Lagrad Träningsdata 9
Användning I Vatten **9**
Batteriinformation **9**
Försiktighetsåtgärder **10**
Specifikationer **11**
Om Oregon Scientific **12**
EU-Försäkran Om Överensstämmelse **12**

INTRODUKTION

Grattis till ditt köp av en Smart Trainer - Pulsmätare. Smart Trainer - Pulsmätare är en precisionsprodukt fullmatad med funktioner. Förutom att den kan övervaka din puls, träningstid, fettförbränning och kaloriförbrukning så kan den även beräkna och skräddarsy det perfekta träningstempot för dig baserat på dina uppsatta träningsmål. Produkterna levereras med en trådlös pulsmätningssändare och ett armbandsur med mottagare med funktioner såsom realtidsklocka, stoppur och bakgrundsbelysning.

SMART TRAINING PROGRAM

Det är viktigt att du vet din maxpuls (MHR), träningszon, övre och undre pulsgräns innan du börjar. De hjälper dig att få ut maximalt av din träning.

Din Smart Trainer - Pulsmätare är utrustad med SMART TRAININGPROGRAM som med hjälp av din MHR (maxpuls) bestämmer övre och undre pulsgränser under din träningsprocess.

Alternativt kan du ställa in gränserna manuellt med hjälp av nedan beskrivna metod.

Du kan uppskatta din maxpuls med hjälp av följande formel:

Man: 220 - ålder = MHR

Kvinna: 230 - ålder = MHR

Det finns generellt tre olika träningszoner. De är hälsofrämjande och relaterade till din MHR enligt följande:

50%	Måttlig Aktivitet
60%	Viktkontroll
70%	Aerobisk Zon
80%	Anaerobisk Träningszon
90%	Röd Zon (Maximal kapacitet)
100%	

Den övre och undre pulsgränsen beräknas genom att multiplicera din maxpuls med procenten för den valda träningszonen.

Till exempel:

För en 40-årig man som tränar för att bibehålla god hälsa,

Hans Övre Pulsgräns (220 - 40) x 70% = 126 (slag per minut)

Hans Undre Pulsgräns (220 - 40) x 60% = 108 (slag per minut)

För en 30-årig kvinna som tränar aerobiskt,

Hennes Övre Pulsgräns (230 -30) x 80% = 160 (slag per minut)

Hennes Undre Pulsgräns (230 -30) x 70% = 140 (slag per minut)

SMART TRAINING PROGRAM kommer att guida dig igenom uppvärmningen till slutet av träningsprogrammet.

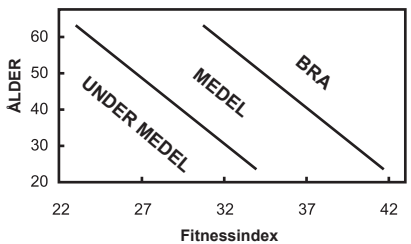
Under hela träningspasset kan du kontrollera hur mycket fett du har förbränt och hur många kalorier du har förbrukat.

FITNESSINDEX

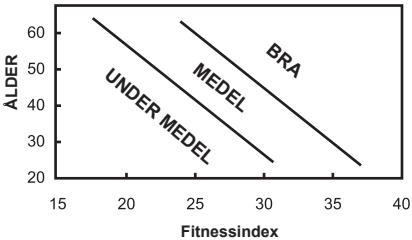
Din Smart Trainer - Pulsmätare kommer att generera ett fitness index baserat på din fysiska form, eller din kropps förmåga att leverera syre till dina arbetande muskler under träning. Det mäts ofta genom maximalt syreupptag (VO2 Max), vilket definieras av den största mängd syre som kan tillvaratas under ständig ökande träningsbelastning. Lungorna, hjärtat, blodet, cirkulationssystemet, och arbetande muskler är alla faktorer vid uppmätningen av VO2 Max. Enheten för VO2 Max är ml/kg min.

Generellt, fitness området ligger mellan 13 till 53 beroende på ålder. Ju högre fitnessindex du har desto bättre kondition. (Se följande diagram för ytterligare information.)

FITNESS INDEX FÖR MÄN



FITNESS INDEX FÖR KVINNOR



TRÄNINGSTIPS

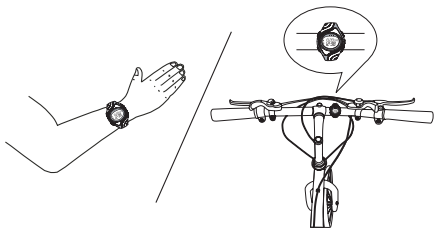
- Starta med ett väldefinierat träningsmål, såsom att förlora vikt, hålla formen, förbättra hälsan eller delta i ett sportevenemang.
- Välj en träningsaktivitet du uppskattar. Genom att variera din träning kan du göra din träning roligare-Börja försiktigt-Träna regelbundet i 20 till 30 minuter, tre till fyra gånger i veckan för ett hälsosammare kardiovaskulärt system.
- Öka träningsdosen gradvis i takt med att du blir bättre tränad.
- Avsätt alltid minst 5 minuter före och efter träning för uppvärmning och återhämtning.
- Hälsounderhållande träningszonen har den lägsta träningsintensiteten. Den är bra för nybörjare och

för dem som vill träna sina kardiovaskulära muskler.

- Den aerobiska träningszonen ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.
- Den anaerobiska träningszonen genererar snabbhet och kraft. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.
- Mät din puls efter träning. Repetera därefter proceduren igen efter tre minuter. Om den inte återgår till sitt normala vilovärde, kan du ha tränat för hårt. Rådfråga alltid din doktor innan du påbörjar ett kraftigt ansträngande träningsprogram.

MOTTAGARKLOCKAN

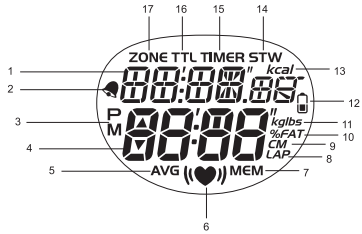
Du kan bära klockan på din handled eller spänna fast den på en cykel eller träningsmaskin.



Kontrollknappar på Mottagarklockan

1. **MEM / LAP KNAPP**
   Visar lagrad träningsinfo eller markerar ett varv i stoppursläget
2. **MODE KNAPP**
   Ändrar användarlägena
3. **ST / SP / + KNAPP**
   Övervakar träningsprogrammet och stoppuret eller ändrar ett värde i inställningsläge
4. ☀
   Slår på EL bakgrundsbelysningen i fem sekunder
5. **SET KNAPP**
   Håll inne för att gå in i inställningsläge eller bekräfta ett värde iinställningsläge eller visa kalori och fettförbränning undertäningspasset

LCD

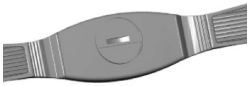


1. Visar text och numeriska värden
2. : Indikerar att alarmet är På
3. **A M** / **P M** : 12 timmars klocka
4. Visar text och numeriska värden
5. **AVG**: Genomsnittlig pulsvisning
6. : Indicerar att pulsavläsningen fungerar
7. **MEM**: Indikerar att träningsdata visas
8. ***LAP***: Indikerar att varvtalsminne
9. ***CM***: Höjdenhet
10. ***%FAT***: Fettförbränningsprocent
11. ***kglbs***: Viktenhet
12. or : Indikerar låg batterinivå
13. ***kcal***: Kalorienhet
14. **STW**: Indikerar att du befinner dig i Stoppursläge eller att stoppuret är aktivt
15. **TIMER**: Indikerar att träningsprogrammet är aktiverat
16. **TTL**: Indikerar den totala träningstiden
17. **ZONE**: Indikerar att zontiden visas

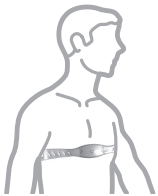
PULSBRÖSTBÄLTET

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan. Att sätta igång det,

1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.



2. Spänn fast bröstbältet runt ditt bröst. Justera bältet så att sändaren sitter strax under bröstmusklerna för att erhålla noggranna mätvärden.



TIPS

- Bröstbältets position påverkar resultatet. Flytta pulsbröstbältet längs med bältet för att erhålla bästa möjliga sändning. Undvik områden med mycket brösthår.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan bröstbältet fungerar stabilt. Detta är helt normalt eftersom svett förbättrar kontakten med huden.

EFFEKTIV RÄCKVIDD

Sändaren och mottagaren kommer att börja sända och mottaga signaler så fort batterierna är på plats. Enheterna bör bäras eller monteras med ett avstånd på max 62,5 centimeter (25 tum). Om signalerna blir ostadiga,

- Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.
- Justera positionen av bröstbältet.
- Kontrollera batterierna. Byt ut om nödvändigt.

ANVÄNDNING

BAKGRUNDSBELYSNING

Att aktivera bakgrundsbelysning:

Tryck för att tända belysningen i 5 sek.

NOTERA Bakgrundsbelysningen fungerar ej om " " eller " " visas.

ARBETSLÄGEN

Mottagarklockan har sex användarlägen såsom tid, alarm, en andra tidszon, användarprofil, SMART TRAINING PROGRAM och stoppur.

Se **FIG. 1** för att växla mellan användarlägena.

ATT STÄLLA KLOCKAN

Se **FIG. 2** för inställning av klockan.

NOTERA Smart Trainer - Pulsmätare levereras med en 50-års automatisk kalender. Veckodag behöver inte ställas in och datumet behöver inte justeras varje månad.

ATT ANVÄNDA ALARMKLOCKAN

Se **FIG. 3** för inställning av alarmet.

För att aktivera eller inaktivera alarmet, tryck **SET** medan alarmtiden visas i displayen. Alarmikonen kommer att visas när funktionen är aktiverad (**FIG. 3a**).

När alarmet är aktiverat kommer det att gå igång vid inställd tid varenda dag. Tryck på valfri knapp för att stoppa alarmet för dagen. Alarmet är fortfarande aktivt och kommer att gå igång nästa dag vid samma tidpunkt.

ATT ANVÄNDA DEN ANDRA TIDSZONEN

Den andra tidszonen är användbar då du vill hålla koll på en annan zontid. Zontiden ställs in på samma sätt som klocktiden (**FIG. 2a**).

PULSÖVERVAKNING

ANVÄNDARPROFIL

Du måste först mata in värden för din användarprofil för att kunna utnyttja fördelarna med SMART TRAINING PROGRAM och för att få ut så mycket som möjligt av funktionerna hos din Smart Trainer - Pulsmätare.

Se **FIG. 4** för att se hur man ställer in användarprofilen (kön, ålder, vikt, längd & aktivitetsnivå).

Aktivitetsnivå

Detta representerar din genomsnittliga aktivitetsnivå.

Om du inte vanligtvis deltar i organiserade sport och träningsaktiviteter är din träningsaktivitet 0 (låg).

Om du deltar två till tre gånger i veckan i aktiviteter som innebär medelhög belastning såsom golf, ridning, gymnastik, bordtennis, bowling, tyngdlyftning m.m, är din aktivitetsnivå 1 (medium).

Om du deltar aktivt och regelbundet i hårda fysiskt krävande aktiviteter (såsom löpning, joggning, simning eller cykling) eller engagerar dig i krävande sporter (såsom tennis, basket eller handboll) är din aktivitetsnivå 2 (hög).

VISNING AV FITNESS INDEX

Ditt fitness index kommer att visas precis efter att du matat in din träningsprofil.

Eller, du kan visa ditt fitness index genom att trycka in **MEM** medan träningsprofilen visas (all information måste matas in i träningsprofilen först). (**FIG. 4a**)

INNAN DU BÖRJAR ANVÄNDA SMART TRAINING PROGRAM

Så fort du har matat in alla parametrar för din träningsprofil måste du ställa in aktivitetsmål och träningstid för din träning.

Se **FIG. 5** för proceduren.

NOTERA

1. Försäkra dig om att du fyller i aktivitetsmålet och alla parametrar i din användarprofil. Annars kommer inte kaloriförbrukning och fettförbränning att vara tillgänglig under träning.
2. Du behöver nu inte bry dig om att ställa in pulsgränserna. SMART TRAINING PROGRAM kommer automatiskt att välja de optimala värdena med hänsyn till värdena du har matat in.
3. Om du väljer att manuellt ställa in pulsgränserna, försäkra dig om att den undre pulsgränsen inte är högre än den övre.
4. Ett blinkande ▼ eller ▲ kommer att visas om den undre eller övre pulsgränsen överskrids (**FIG. 6**). När pulsalarmet är aktiverat kommer en pipande varningssignal att höras så fort den undre eller övre pulsgränsen överstigits.

BÖRJA ANVÄNDA SMART TRAINING PROGRAM

Så fort allt är inställt, tryck in **ST/SP/+** för att aktivera Smart Training Program (**FIG. 7**). För att visa kaloriförbrukning och fettförbränning, tryck in **SET** efter att SMART TRAINING PROGRAM har startats.

SMART TRAINING PROGRAM startar med en automatisk 5 minuters uppvärmning. Detta förbereder dig för träningen Din aktuella puls kommer att visas.

Tre korta pip markerar att uppvärmningen är över. Du kan skippa uppvärmningen och starta träningen direkt. För att göra det, följ beskrivningen i **FIG. 7a**. Du kommer att höra tre korta pip igen så fort den förinställda träningstiden är uppnådd.

NOTERA

1. SMART TRAINING PROGRAM kan stoppas närsomhelst undertäningspasset. Det kan dock inte återupptas. Så fort det har stoppats, kan det endast startas för ett nytt träningspass.
2. Du kan använda SMART TRAINING PROGRAM i bakgrunden under tiden du använder andra lägen förutom stoppursläget. TIMER-indikatorn kommer att blinka för att indikera att SMART TRAINING PROGRAM fortfarande är aktivt.
3. SMART TRAINING PROGRAM och stoppuret kan inte användas på samma gång.

ATT TRÄNA MED STOPPURET

Innan du startar stoppuret måste du ställa in aktivitetsmålet. (**FIG. 8**)

Efter att du ställt in aktivitetsmålet kan du starta ett träningspass med stoppuret. (**FIG. 9**)

När du har stoppat stoppuret, tryck in **MEM** för att visa följande information i given ordning:

- Den totala tiden för den träning som skett inom träningszonen
- Total träningstid och medelpuls
- Kalorikonsumtion och fett-%-förbrukning

NOTERA

1. Försäkra dig om att du matar in alla parametrar. Annars kommer inte kaloriförbrukning och fettförbränning att vara tillgänglig under träning.
2. Du behöver nu inte bry dig om att ställa in pulsgränserna. SMART TRAINING PROGRAM kommer automatiskt att välja de optimala värdena med hänsyn till värdena du har matat in.
3. Om du väljer att manuellt ställa in pulsgränserna, försäkra dig om att den undre pulsgränsen inte är högre än den övre.
4. Ett blinkande ▼ eller ▲ kommer att visas om den undre eller övre pulsgränsen överskrids (**FIG. 6**). När pulsalarmet är aktiverat kommer en pipande varningssignal att höras så fort den undre eller övre pulsgränsen överstigits.

5. Du kan använda stoppuret i bakgrunden under tiden du använder andra lägen förutom SMART TRAINING PROGRAM . STW-indikatorn kommer att blinka för att indikera att Stoppuret fortfarande är aktivt.
6. SMART TRAINING PROGRAM och stoppuret kan inte användas på samma gång.

ATT ÅTERKALLA LAGRAD TRÄNINGSDATA

Att återhämta lagrad information om Kalori- och % fettförbränning

Du kan kontrollera fettförbränning och kaloriförbrukning under och efter ett träningspass.

Se **FIG. 10** för att se hur man återkallar informationen om fettförbränning och kaloriförbrukning under och efter ett träningspass då SMART TRAINING PROGRAM använts.

Se **FIG. 9a** för att se hur man återkallar informationen om fettförbränning och kaloriförbrukning under och efter ett träningspass vid användning av stoppuret. Att återhämta lagrad information om Kalori- och % fettförbränning efter träning se **FIG. 9b.**

Att återkalla varvtidsminnet

Följande information lagras i Varvtidsminnet:

- Den totala tiden för den träning som skett inom träningszonen
- Total träningstid och medelpuls
- Kalorikonsumtion och fett-%-förbrukning

Du kan lagra upp till 44 varv i minnet på din Smart Trainer - Pulsmätare. Dessa 44 varvtider kan tillsammans maximalt ha en totaltid av 99:59:59 . Se **FIG. 11** för att återkalla olika varvtider.

ANVÄNDNING I VATTEN

SE139 är vattenskyddad ner till 50 meter.

	REGN, STÄNKMM	DUSCH (ENDAST VARMT/ KALLT VATTEN)	LÄTT SIMNING/ GRUNT VATTEN	YTDYKNING / SURFING / VATTENSPORT	SNORKLING / DJUPVATTENDYKNING
50M / 164 FOT	OK	OK	OK	OK	NEJ

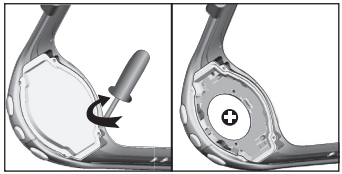
NOTERA Ställ in enheten innan du utsätter den för vatten. Att använda knapparna under vatten eller i kraftiga regnoväder kan orsaka att vatten kommer in i produkten.

BATTERIINFORMATION

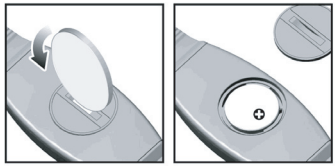
Din SE139 använder två CR2032 lithium batterier, det ena för klockan och det andra för pulsbröstbältet. Båda följer med produkten.

När batteriet i mottagaren blir svagt kommer en batteriindikator att visas i displayen. Bröstbältet slutar sända så fort batteriet är slut.

För att byta batteri, se följande illustrationer,



BOETT UNDERIFRÅN



BRÖSTBÄLTE

Notering angående batteriet: Batterierna som medföljer (om sådana finns) är endast för demonstrationssyfte. För optimal användning rekommenderas byte till nya batterier.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten.

- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada. Använd ljummet vatten och milt rengöringsmedel för att rengöra klockan. Använd aldrig produkterna i hett vatten och förvara dem inte fuktiga.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning.
- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig

att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.

- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.
- Denna produkt skall vid kassering sorteras som elektronikskrot.
- Av tryckтekniska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERA De tekniska specifikationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning.

NOTERA Egenskaper och tillbehör kan skilja mellan olika länder. För mer information, kontakta ditt lokala inköpsställe.

SPECIFIKATIONER

Tid	: 12hr /24hr
Datum	: DD:MM eller MM:DD och veckodag
År	: 2001-2050 (auto-kalender)
Zontid	: (+)23 - (-)23 timme
Stoppur	: 00:00’00’’ - 99:59’59’’
Varvräknare	: 44 varv delar en totaltid av 00:00’00’’ - 99:59’59’’
Alarm	: Dagligt alarm, pulszonsalarm
Mätområde	: 30 -240 bpm
Pulszonsgränser	: 30 -240 bpm
Smart Training Program Timer	: 00:00’00’’ - 99:59’59’’
Kaloriberäkning	: 0 - 9999 kcal
% fettförbränningsberäkning	: 0 - 100%
Strömförsörjning Mottagarklockan	: 1 x CR2032
Strömförsörjning Pulsbröstbälte	: 1 x CR2032
Arbetstemperatur	: 0ºC - 40ºC (32ºF - 104ºF)
Förvaringstemperatur	: -20ºC - 60ºC (-4ºF - 140ºF)
Vattentålighet Ner till	: 50 m om knapparna inte används

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner.

Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information. Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www.oregonscientific.com för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Oregon Scientific intygar härmed att denna Smart Trainer - Pulsmätare (Modell: SE139) överensstämmer med EMC direktivet 89/336/CE. En signerad kopia av "DECLARATION OF CONFORMITY" kan erhållas vid hänvändelse till OREGON SCIENTIFIC servicecenter.

© 2008 Oregon Scientific. All rights reserved.
086L005747-019